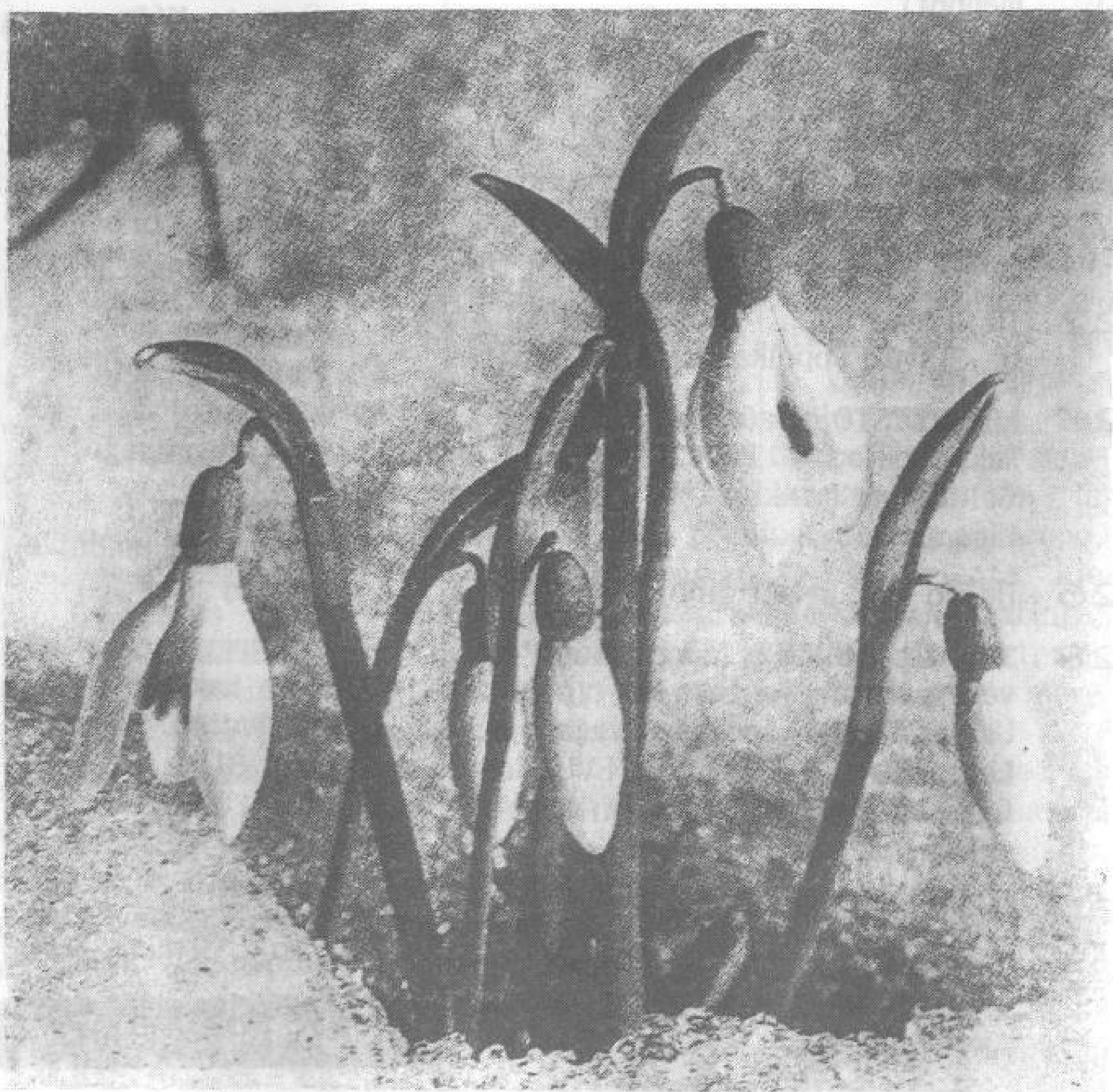
Esperantista Vegetarano

3/93

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio



Enhavo

Esperantista Vegetarano

Nº 3-4/93 (71)

Kvaronjara organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio

"Por reformitaj vivkaj nutrad-maniero"

Fondita en 1908

Unua prezidanto:
L.N. Tolstoj

Honora prezidanto:
Ernesto Váña

REDAKCIO:
Stano Marĉek
Zvolenská 15/21
SK-036 01 Martin
Slovakio
Tel./fakso; 42842 37145

ABONEBLA:
Ĉe Landaj Perantoj - Reprezentantoj de TEVA (Lasta kovrilpaĝo)

ABONKOTIZO:
libervola, al landaj perantoj de TEVA

EKSPEDADO:
En Ĉeĥio kak Slovakio:
Olga Novotná, Riznerova 2, 81101 Bratislava, Slovakio
Al Landaj Perantoj:
Esperanto-klubo
P.O. Box 8, SK-962 71
Dudince, Slovakio

Esperantista Vegetarano

Leterkesto

Karaj Geamikoj,

jen tre koncize, kaj mi tuj al vi diru, ke vi eble la lastan fojon havas en viaj manoj nian karan Esperantistan Vegetaranon en tiu ĉi formo kaj en tiu ĉi serio, jam tradicia en la periodo post la dua-mondmilita tempo. - Jes, tiel. Nome, mi ricevis leteron de la Ĝenerala Sekretariino de nia TEVA, de s-ino Fabretto el Romo, kiu informis min, - se mi bone komprenis, - ke en la vegetarana konferenco dum la UK en Valencio ĉi-somere, estis decidita rezolucio, ke ŝi eldonados la asocian bultenon en Romo. La afero povus nin kontentigi kaj ĝojigi,



se ĉio evoluos laŭbezone, merite al TEVA, al organizaĵo, kiu kune kun UEA estas la plej malnova en la E-historio, - kiel vi jam scias, ambaŭ estis fonditaj en la sama Universala Kongreso de Esperanto, en la jaro 1908.

Jes, se ĉio iros bone, kaj se ne ripetiĝos miskomprenoj, kiel antaŭe, ke s-ino Fabretto min informis, same la redaktoron, s-ron Marĉek, ke ŝi estas pretema presigi EV-on en Romo, kaj kiam ni al ŝi sendis la komplete al preso preparitajn materialojn, tiuj revenis al ni kun noto de la poŝto, ke "la adresato rifuzis akcepti"... Sed de la adresito nenia informo al ni venis, do tial okazis la malfruiĝo de tiu n-ro de EV. - Per tiu ĉi noto mi donas informojn al tiuj, kiuj tiutempe al mi skribis, reklamaciis, aŭ petis klarigon, sed la afero ĝis nun restis al ni neklarigita.

Do ni deziru bonŝancon, sukcesojn, kaj eblecojn de regulara aperado, al la nova asocia bulteno, kaj ne trafu ĝin simila sorto, kiel tio okazis al "nia" EV, ke ĝi venis en revoluciajn tempojn kaj okazaĵojn, kiam multe ŝanĝiĝis en la mondo, precipe en Meza Eŭropo, resp. ankaŭ en la Orienta, kie ekestis grandaj ŝanĝoj, trafintaj nin ankaŭ ekonomie tre senteme, ĉar en tiuj landoj ni multe perdis.

Nu, por ne paroli multe, mi sentas la devon, elkore, sincere danki al ĉiuj, kiuj subtenadis niajn klopodojn, kaj kiuj eĉ kun ni, sendante informojn kaj ankaŭ kontribuaĵojn por nia bulteno. - Same aparta mia danko al la Landaj Reprezentantoj kun peto,

ke ili afable plu agadu, helpu, subtenadu nian karan TEVAn, kiu havas jam riĉan historion. - Jes, menciante historion de TEVA, koncize mi ĉi tie diru, ke post la dua mondmilito al mi konfidis s-ano Ĥavkin la estontan sorton de TEVA, kaj mi do klopodis konscience plenumi la taskon, kiun mi akceptis, kaj mi ĝis fino de mia vivo havos antaŭ miaj okuloj la moralan devon kun promeso, donita al Ĥavkin, kiu kvazaŭ testamente, ĉe fino de sia vivo, transdonis al mi la sorton de EV kaj TEVA.

Mia dankesprimo iru ankaŭ al tiuj, kiuj intertempe por ĉiam foriris. - Mia dankema rememoro je ili restos ĝis fino de mia vivo.

Kaj per tiu ĉi numero de EV ni finas unu periodon en la ekzistado de TEVA kaj EV, kaj ankaŭ mi finas mian funkcion de la "Aganta Prezidanto". Do refoje mian sinceran dankon al ĉiuj, kiuj min en tiu agado subtenadis. Samtempe mi petas ĉiujn, ke ili sekvu la informojn, kiuj venos de la Estraro de TEVA, kaj ke oni ne sendadu al mi, aŭ al la redaktoro s-ano Marĉek, materialojn por EV, sed nek monon, kiel mi petis en antaŭaj n-roj de EV.

Do, Karaj Geamikoj, dankon mian sinceran pro ĉio, kaj agrablajn jarfinajn festojn, feliĉan, bonŝancan vivon ankaŭ en la venonta jaro kun Dia helpo en ĉio! Ĝisvive amikece via

Ernesto Váña.

Estimata redaktoro,

mi estis ricevanta la revuon "Esperantista Vegetarano" ekde 1982 ĝis 1990. Al mi ĝi ege plaĉis. Ĝi estas tre utila. Mi konservis ĉiujn ricevitajn numerojn por legi kelkfoje.

La lastan numeron mi ricevis N^{o} 3/1990 (66). Mi ege volus ricevadi pluajn numerojn. Sed kiamaniere oni efektivigu tion. Mi ne scias, kiu estas peranto en nia lando. Helpu min, mi petas. Antaŭdankon!

Sincere via

Bronislav Ĉupin, Rusio

***

Kara sinjoro Ĉupin,

kiel vi povis legi en la "Letero el Dudince", Esperantista Vegetarano (eble nur por ia tempo, tio dependas de ni ĉiuj) ĉesas aperi. Tamen la ĝis nun aperintaj numeroj haveblas (kvanto ĝis elĉerpiĝo) ĉe nia Honora Prezidanto, s-ro Ernesto Váña (la adreso kovrilpaĝe). Tie vi kaj aliaj interesiĝantoj povas ilin mendi, sendante libervolan sumon, aŭ Internaciajn Poŝtajn Respondkuponojn, almenaŭ por kovri la poŝtelspezojn, kiuj lastatempe tre altiĝis en Slovakio.

La aperado de EV en la ĝisnuna formo estis haltigita flanke de la Estraro de TEVA, ne de ties redakcio. Se vi, Kara Leganto, ne estos kontenta pri tio, bv. skribi al ni, aŭ al la Estraro de TEVA. Amike via Redaktoro

VEGETARISMO EN ĈINIO

Vegetara nutrado estas en Ĉinio tre ŝatata. Vegetarismo estas tie delonge konsiderata unu el la sekretoj de longviveco. Por atingi ĉi rezulton la nutrado devas esti kompletigata per moviĝado en saniga aero, fizika laboro kaj regula sportado kaj korphartigado. Vegetarismo havas siajn fontojn en budhismaj monaĥejoj, en kiuj estis malpermesite manĝi kian ajn viandon, inkluzive fiŝojn. Senvianda nutrado estis en Ĉinio tre ŝatata jam ekde la 6a jarcento, do ekde la disfloro de budhismo. Ĝi tre modiĝis precipe dum la lastaj 400 jaroj. En ĉi periodo disvolviĝis tri diversaj "vegetaraj kuirejoj" - la kortega (imperiestra), monaĥeja kaj popola. La imperiestra enhavis ducenton da senviandaj kaj legomaj manĝaĵoj; la monaĥejoj en Ĉinio allogis multajn favorantojn krom alia ankaŭ pro bongustaj nutraĵoj el legomoj, fruktoj kaj floroj kaj el tradiciaj kuracherboj. Multaj vegetaranaj manĝejoj estis precipe en grandurboj.

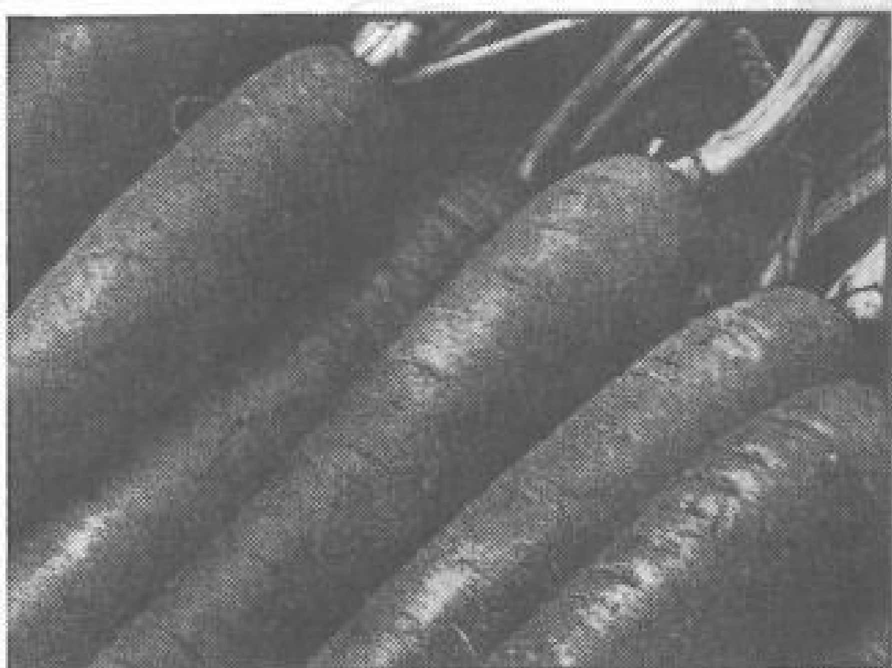
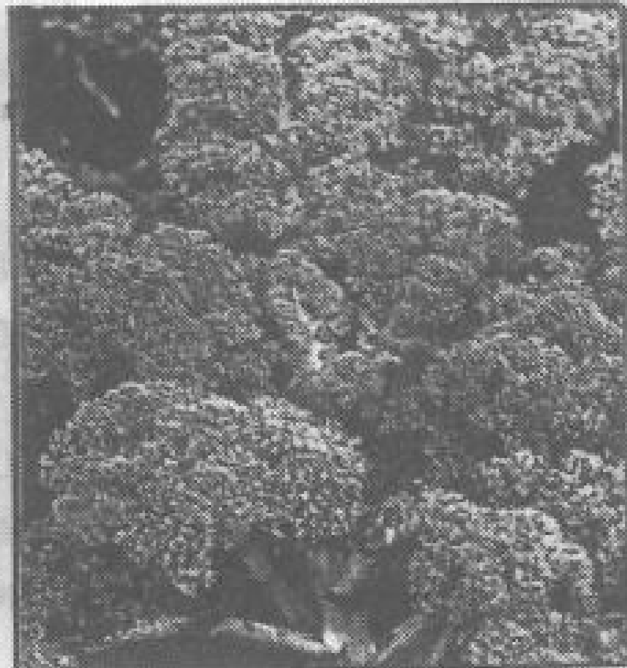
La nuntempaj vegetaraj nutraĵoj en Ĉinio estas karakterizaj per tio, ke ili estas riĉaj je vitaminoj kaj proteinoj. Ĝian bazon formas precipe sojaj faboj kaj aliaj fabacoj, estas riĉa elektebleco de fruktoj kaj legomoj kaj natura estas la uzado de bambusĝermoj kaj ajlo, kiu helpas malaltigi sangopremon kaj nivelon de kolesterolo en la sango. Ofte uzataj estas ankaŭ fungoj, kiuj krom nutraj substancoj enhavas ankaŭ lipazojn, favore influantaj al hepato, koro kaj renoj.

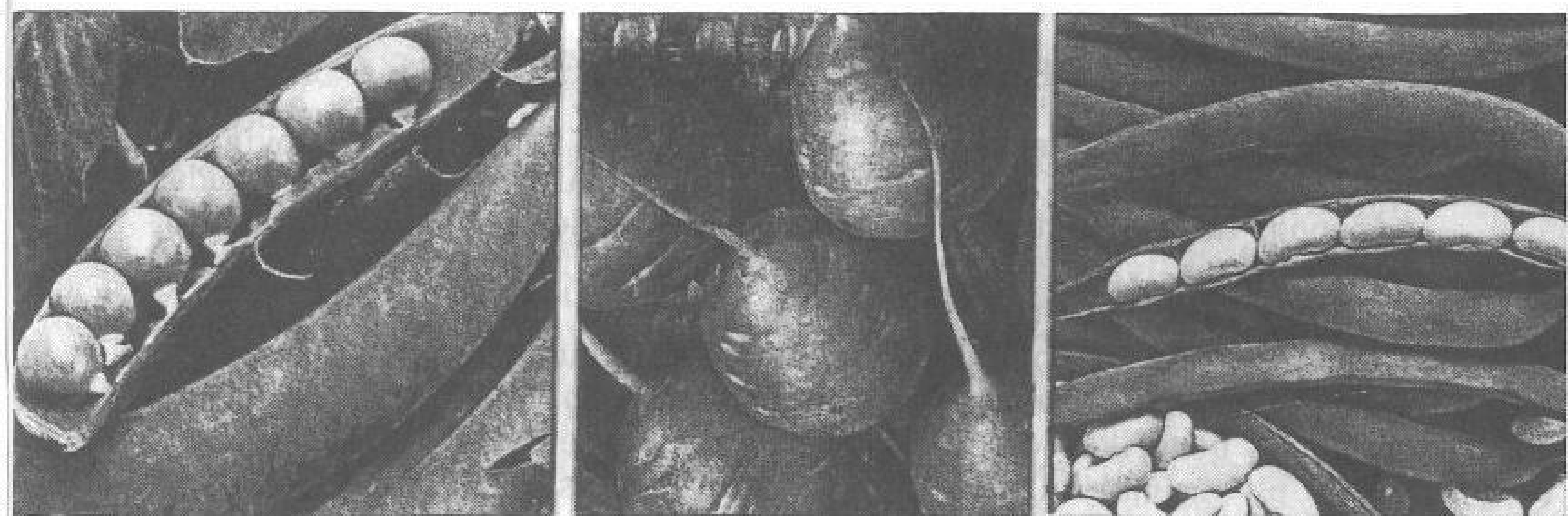
La ĉefa nutraĵo de la ĉina vegetara kuirejo kaj tre ŝatata popola nutraĵo ĝenerale, sed ankaŭ ĉefa fonto de proteinoj estas toŭfuo, sojfaba fromaĝo aŭ kazeo. Oni preparas ĝin el soja lakto - kiu kazeiĝas helpe de gipso aŭ malhela fluidaĵo, kiu restas post boligado de salo kaj enhavas magnezian kloridon, magnezian sulfidon kaj kalcian kloridon. El ĉi baza substanco oni preparas en vegetara kuirejo varmajn kaj malvarmajn manĝaĵojn en nordĉina kaj sudĉina stiloj. La nutroriĉa sojfaba fromaĝo estas tre formebla kaj oni povas el ĝi, uzante konvenajn bongustigajn preparaĵojn, imiti diversajn "viandaĵojn". Post "formado" kun diversaj legomoj oni fritas ĝin en varmega oleo. Vere per arta aranĝo de sojfaba fromaĝo elstaras kuiristaj majstroj de la fama pekina restoracio ĈchŬan-su-ĉaj (domo de ĉio senvianda), kiuj preparas malvarmajn kaj varmajn pladojn en arte aranĝitaj formoj de fiŝoj, birdoj k.s. Ĉi restoracion fondis post falo de maĝua dinastio en 1911 imperiestra kuiristo Liou Chaj-Ĉchŭan. En restoracio oni preparas 1100 kg da senviandaj



manĝaĵoj kaj al klientoj oni tage proponas ĉ. 30 (dum festotagoj 50) diversajn specojn de manĝaĵoj. Konataj vegetaranaj restoracioj estas ankaŭ en aliaj grandurboj. En Ŝanghaja restoracio Kung-te-lin oni klopodas kunigi metodojn de la ĉina kaj okcidenta vegetara kuirejo. Unu el malmultaj restoracioj, en kiu oni surtabligas tradiciajn "monaĥajn" manĝaĵojn, estas restoracio fondita antaŭ 1000 jaroj en malnova monaĥejo Jung-ĉchuan en la urbo Fu-ĉou, en sudĉina provinco Fu-tien. Tieaj monaĥoj mem kulturas legomojn kaj mem produktan sojfaban fromaĝon; la gastojn ili ĝuigas ne nur per bongustaj manĝaĵoj, sed ankaŭ per ilia estetika aranĝo, kolora aspekto kaj poetikaj nomoj. Ekz. unu el la malvarmaj antaŭmanĝoj nomiĝas "buntaj floroj por bonvenigi gastojn", funga supo nomiĝas "lunserpo super la rivero" k.s. Iam respondecas pri la nomoj la gastoj mem - en ĉiu klera Ĉino ja dormetas iom da Li Po kaj Tu Fu (ĉinaj poetoj el la 8ª jc.). Se Ĉinon io entuziasmigas, li malfermas vojon al siaj sentoj per improvizado de poemo en klasika stilo. En kultivita medio kaj en ne ĉiutaga aranĝo malkovras la bongustecon de sojfaba fromaĝo ankaŭ eksterlandaj vizitantoj.

Kun ŝatado de senviandaj manĝaĵoj ne rekte interrilatas, precipe en norda Ĉinio, la tre disvastiĝinta konservado de legomoj kun diversaj spicaĵoj. Oni konservas kion ajn - florbrasikon, karoton, rafanon, sojfabojn, fazeolon, verdan paprikon, maronojn, kukumojn, lotusan kaj zingibran radikojn, pizon, eĉ abrikotajn kaj persikajn kernojn. Konservitan legomon oni uzas kiel deserton ĉe matenmanĝo, kies ĉefa konsistaĵo estas cereala kaĉo aŭ sala riza boligaĵo. En lokoj, kie estas malmulte da freŝaj legomoj, oni da tiuj ĉi frandaĵoj manĝas tunojn. Nur en Pekino estas 5 gigantaj fabrikoj kaj ĉiu el ili preparas 5000 tunojn da konservitaj (peklitaj) legomoj jare. La plej fama el ili nomiĝas Liou-pi-tü, kio signifas "ses komponentoj, kiujn devas enhavi ĉiu vino". Ĝi estis fondita en 1436 kiel "vendejeto por elektitaj vinoj". En la 17ª jc. ĝi ŝanĝiĝis al

vendejo, kiu de 1740 specialiĝas al konservado de legomoj. Nuntempe oni tie produktas ĉ. 60 specojn de legomoj (salaj, dolĉaj, acidaj, akraj). La konservado daŭras 4-6 monatojn, iuj specoj maturiĝas la tutan jaron. Ekz. ajlon oni dum 2 monatoj subigas al 12 proceduroj kaj poste ankoraŭ 40 tagojn trempas en sala akvo.

Nuntempe oni en dietistiko uzas ankaŭ preskaŭ miljaran akumuladon de scioj pri popola kaj empiria kuracado. Oni eluzas precipe sciojn pri efikoj de riĉa skalo de kuracherboj, kiuj bonfartas en vasta kaj klimate diversa teritorio de Ĉinio. Fronte de la strebado krei sisteman kuracan dieton staras la urbo Ĉcheng-tu en la provinco S'-ĉchuan en sudokcidenta Ĉinio kaj precipe ties loka apoteko Tchung-ĵen-tchang. Tie oni jam pli ol 200 jarojn observas fortigajn efikojn de diversaj kuracherboj. Lastatempe la apoteko fondis restoracian filion, en kiu oni surtabligas 96 specojn de manĝaĵoj, elektitaj el aro de 190 receptoj el la kolektita verkaro "Bazaj kuracdietoj" de membro el la familio Ceng, kiu ĉi apotekon fondis. En la menuo oni povas trovi ekz. jenajn kurac-specialaĵojn: ĵen-ŝenaj kneloj en supo kun ĝenerale fortiga efiko, supon el gelaten eca fungo tremelo, kiu favore infulas neŭrozon, maldormon kaj konstipon. En la urbo Ĉcheng-tu estas jam kelkaj restoracioj, standoj kaj tagaj gastejoj, en kiuj oni ĉi kuracajn manĝaĵojn surtabligas. Nuntempe oni jam scias, ke el 4700 specoj de kuracherboj, kiuj kreskas en Ĉinio, oni povas eluzi kiel nutraĵon ĉ. 500 specojn de ĉi kreskaĵoj. Iliajn kombinaĵojn tamen povas preskribi nur fakulo, tial en ĉinaj hejmoj - ne parolante pri rareco kaj prezo de iuj materialoj - oni ĉi dieton prepari ne povas.

Laŭ libro de Z. Heřmanová
"123 ĉinaj receptoj en slovaka kuirejo"
Esperantigis: Stano Marĉek

ĈU KUN AŬ SEN ŜUOJ?

Certe vi jam renkontiĝis kun la opinio, ke nudpieda moviĝado, precipe en naturo, havas sanigajn efikojn. Aliflanke ni ofte aŭdas admonojn de niaj patrinoj: la malsano venas de la piedoj: gardu ilin, evitu ilian malvarmiĝon, ĉar vi malvarmumos... Kie do estas la vero?

Niaj piedoj kaj ties plandoj ne estas nur portiloj de nia homa korpo. Ili kaŝas milojn da nervfinaĵoj, kiuj kuniĝas kun diversaj organoj. Tion ne malkovris la nuntempa scienco, ankaŭ niaj antaŭuloj sciis pri bonefikoj de nudpieda paŝado. Tamen niaj antaŭuloj estis multe pli imunaj ol ni. Iliaj infanoj kuradis ekstere nudpiede. La terkulturistoj portadis lignajn ŝuojn, en kiujn ili metadis freŝajn foliojn de plantago, tusilago, alno aŭ violo. La kreskaĵa suko moligis, solvis haŭtajn malmolaĵojn kaj preventis kontraŭ la novaj, preventis la piedojn kontraŭ skrapdifektoj kaj ŝvelaĵoj. En la antikva Grekio, kie la korpkulturo atingis altan nivelon, estis nudpieda irado kulto. En tiuj tempoj infanoj rajtis porti ŝuojn nur post la 18-jariĝo. Laŭ atestaĵoj de Plutarko la fama filozofo Sokrato - "por havi viglan menson" - ĉiam iradis nudpiede kaj postulis tion ankaŭ de siaj disĉiploj.

La nudpiedan iradon kiel rimedon profilaktikan kaj por kuraci multajn malsanojn la unuan fojon proponis uzadi en scienca medicino la germana sciencisto Sebastian Kneipp. En la libro "Mia akvokuracado", kiu ĝis nun ne perdis sian praktikan signifon, li rememoras, kiel li iradis somere kaj vintre en lernejon nudpiede kaj la ŝuojn li prenis nur antaŭ la lernejo. Printempe li nudpiede kuradis tra flakoj, kio estis agrabla kaj gaja - kaj la infanoj estis sanaj. En la libro li priskribas kazojn de resanigo helpe de akvokuracado kunigita kun nudpieda irado sur rosokovrita herbo, malsekaj ŝtonoj kaj freŝa neĝo.

Kneipp proponis iradi ĉiam sen ŝuoj kaj avantaĝojn de tia vivo li pruvadis per propra ekzemplo. Al liaj disĉiploj apartenis ankaŭ Leo Tolstoj. Nuntempe oni en multaj sanatorioj en Germanio, Aŭstrio,



Svedio kaj Finlando uzas la Kneipp-metodon por kuraci kaj profilakti multajn malsanojn.

Fiziologoj pruvis, ke plandoj estas unu el la plej ampleksaj refleksaj zonoj de la homa organismo. Laŭ opinio de iuj fakuloj la plandoj estas originala disbranĉiga plato kun 72 mil da nervaj finaĵoj. Tra ĉi disbranĉiga plato eblas konekti kiun ajn korpoparton - cerbon, pulmon, superajn spirvojojn, hepaton... Tial nudpieda paŝado estas ia punkta masaĝo, ĝi stimulas la organismon kaj subtenas ĝiajn funkciojn.

Multaj el ni certe konas la proverbon: La kapon tenu en malvarmo kaj la piedojn en varmo! Ĝi ne ekestis hazarde. Sur surfaco de la plandoj estas multe pli da varmakceptiloj ol sur aliaj partoj de la homa korpo. Ŝuoj do kreas por piedoj daŭran komfortan mikroklimaton. Sekve de tio varmakceptiloj malrezistiĝas, sentiĝas kaj reagas tuj eĉ je eta malvarmumo. Poste sufiĉas, se la homo en pluva vetero malsekigas ŝuojn kaj tuj venas repago pro malimuneco. Plandoj estas reflekse kunigitaj kun nazofaringo. Ĉe ties malvarmiĝo venas spasmo de vezikoj.Virusoj kaj mikroboj, kius enestas en nazofaringo, kvazaŭ atendas ĉi momenton: ili komencas rapide multobliĝi. Tiel povas homo, kiu malsekigas al si ŝuojn, ricevi nazkataron kaj tuson.

Fiziologoj realigis interesan eksperimenton. Grupo da viroj, kiuj ĝis tiam ne hardis sian organismon, ricevis la taskon stari ĉiutage dek minutojn nudpiede sur betona pavimo. La eksperimento daŭris dek tagojn. Laŭ supozoj la viroj komencis dum la unuaj tagoj terni kaj tusi, sed fine de la eksperimento simptomoj de malvarmumo iom post iom malaperis. La organismo al malvarmiĝado alkutimiĝis. Vera efekto ĉe hardigado tamen montriĝos ĉe homoj, kiuj almenaŭ jaron iradas eksteren nudpiede dum kia ajn vetero.

Sciencistoj nun serioze okupiĝas per hipotezo de malutileco de elektrostatika ŝarĝo por la homo. Laŭ ilia opinio la nuntempa homo, vestita en sintetika vestaĵo kaj piedvestita en izoligaj ŝuoj - kolektas konsiderindan elektran ŝarĝon. Tio elvokas kronikan lacecon, maldormon kaj neŭrozojn. Tial sciencistoj aktive kunlaboras ĉe kreado de specialaj ŝuoj kun terkonekto por forkonduki la elektran ŝarĝon. Kvankam ni ĝis nun ne havas la specialajn ŝuojn, ni povas forigi la elektran ŝarĝon tiel, ke ni komencos iradi nudpiede.

Kompreneble ke la nudpiedan iradon limigas multaj faktoroj, antaŭ ĉio la klimato. Oni povas tamen iradi nudpiede hejme, en vikenda kabano, en arbaro aŭ parko. Nudpieda irado alportas ĝuon, ĝi intensivigas agadon de preskaŭ ĉiuj muskoloj, subtenas sangocirkuladon kaj plibonigas spiritajn laborrezultojn.

(Laŭ Salvo, Stano Marĉek)

KIO ESTAS VEGETARISMO?

En Fundamenta Krestomatio, kiun Zamenhof kompilis en 1903, troviĝas du interesaj artikoloj pri vegetarismo, kiuj post 90 jaroj ne perdis sian aktualecon. La unua, "La hejmo de la metiisto", aperis en EV 3/86. La duan, "Kio estas vegetarismo?" ni publikigas nun.

La vegetarismo, t.e. vivado per la produktaĵoj de la regno kreskaĵa kun escepto de ĉiuj manĝoj, akirataj per difektado aŭ detruado de besta vivo, ricevas en la lasta tempo ĉiam pli da partianoj. En Londono sin trovas jam ĉirkaŭ 40 restoracioj, en kiuj oni donas nur manĝon kreskaĵan kaj kie ĉiutage ĉirkaŭ 30 000 personoj akceptas malkaran kaj fortigan tagmanĝon. En Berlino en Januaro de 1893 jam ankaŭ ekzistis ĉirkaŭ 20 restoracioj, kaj en ĉiuj pli grandaj urboj de Anglujo, Ameriko kaj Germanujo ekzistas por personoj solestarantaj la okazo vivi vegetare, ne parolante pri la multegaj, distritaj en la tuta mondo familioj, kiuj elstrekis la viandon el sia tabelo de manĝoj. Granda nombro da societoj kaj gazetoj penas konatigi kun la afero de sensanga nutriĝado pli grandajn rondojn da homoj, kaj tiuj ĉi penoj estas forte subtenataj de la ĉiam pli vastiĝanta senmedikamenta kuracado de malsanoj aŭ la sistemoj naturkuracaj de diversaj direktoj, kiuj preskaŭ ĉiuj faris el la forĵeto de manĝado de viando la unuan kondiĉon ĉe siaj malsanuloj. Estus tial utile esplori pli proksime la motivojn de la vegetarismo.

Ni vidas, ke ĉe ĉiu viva estaĵo, de la plej malgranda fungo ĝis la plej disvolvita besto laktosuĉanta, la partoj de la korpo, kiuj estas difinitaj por la nutro, estas tute precize aranĝitaj por la prilaborado de la respondaj manĝoj: la dentoj, stomako, intestaro de la viandomanĝanta leono estas esence malegalaj je la samaj organoj de la kreskaĵomanĝanta elefanto, de la ĉiomanĝanta urso aŭ de la insektomanĝantaj birdoj. Ne povas esti alie ankaŭ kun la homo, kiu laŭ la aranĝo de sia korpo havas la plej grandan similecon je la fruktomanĝanta simio kaj sekve jam laŭ sia deveno devus esti fruktomanĝanto. Ni vidas tamen, ke la nuntempa kultura homo kontraŭe preskaŭ nur en esceptaj okazoj vivas de fruktoj kaj ordinare uzas manĝon miksitan, konsistantan el viando kaj kreskaĵoj, kaj tamen povas vivi kaj ĝis certa grado esti sana. Sed tio ĉi montras nur, ke la naturo zorgis pri tio, ke ne tuj pereu ĉiu ekzistaĵo, kiu vivas ne precize laŭ ĝiaj reguloj. Sed difekto longe ne povas forresti, kaj la ĉiam pli grandiĝanta malsanemeco kaj korpa degenerado de nia gento, kiu parte certe dependas ankaŭ de aliaj malĝustaj kondiĉoj de la

vivo, montras kun timiga klareco, ke la miksita manĝo tamen ne povas esti la ĝusta. Kio do estas pli proksima, ol la reiro al la maniero de vivado, dezirita de la naturo, t.e. al la vegetarismo?

Preskaŭ ĉiuj buĉataj bestoj estas malsanaj, la grasigado estas fondita sur agado malsaniga (manko de sango kaj grasa degenero), la viando sekve estas preskaŭ ĉiam malsana kaj malbonigita; krom tio komenciĝas ĝia putrado, kiam la vivo forlasas la korpon. La homo kultura sekve en efektivo nutras sin per mortintaĵo. Dume la manĝaĵo de la vegetarano estas ankoraŭ plena de vivo. Se oni fruktojn kaj grenon elmetas al respondaj influoj, tiam nova vivo naskiĝas el ili. Kaj al ni ŝajnas, ke por la konservado de nia vivo, plej bone taŭgas nur tia manĝo, en kiu ne mortis ankoraŭ la ĝermo de la vivo. Nur tiam, kiam fruktoj kaj greno fariĝas putraj, ili trovas sin en tia stato, en kia la viando sin trovas jam tuj post la buĉo! Ĉu estas tial miro, ke la gazetoj konstante alportas sciigojn pri veneniĝo de viando, kiu sekvigas aŭ malfacilajn malsanojn, aŭ la morton?

Kontraŭe, ĉe manĝo kreskaĵa tiu ĉi danĝero estas preskaŭ absolute esceptita, kaj se nur la ceteraj kondiĉoj de la vivo estas iom konformaj al la naturo, la vegetarano ĝuas pli bonan sanon, ne estas tiel forte elmetita al malsanoj aŭ elportas tiujn ĉi multe pli bone, ol la viandomanĝanto.

Nemezurebla estus la rekompenco, se manĝo kreskaĵa okupus la lokon de viando. Nun la vilaĝano estas sklavo de sia bruto. La dekono de la nun bezonata tero estus sufiĉa por la nutrado de lia familio, se li plantus sur ĝi fruktojn kaj legomojn. Al tio ĉi lia laborado estus pli pura, pli facila kaj pli interesa, ol ĉe malnova mastrumado bruta kaj kampa, kie la plejmulto da laboro devas esti uzata por produktado de manĝo por la bruto. Kun plantado de fruktoj ankaŭ la homo klera volonte sin okupados, ĉar ĝi postulas lian tutan spiriton, lasas lin ĉiam pensi pri la estonteco kaj per la originaleco de la laboroj ligas la printempon kun la aŭtuno, la someron kun la vintro kaj en tia maniero faras el lia agado ĉiam laboron sub espero. Tutan homan vivon, eĉ centjarojn





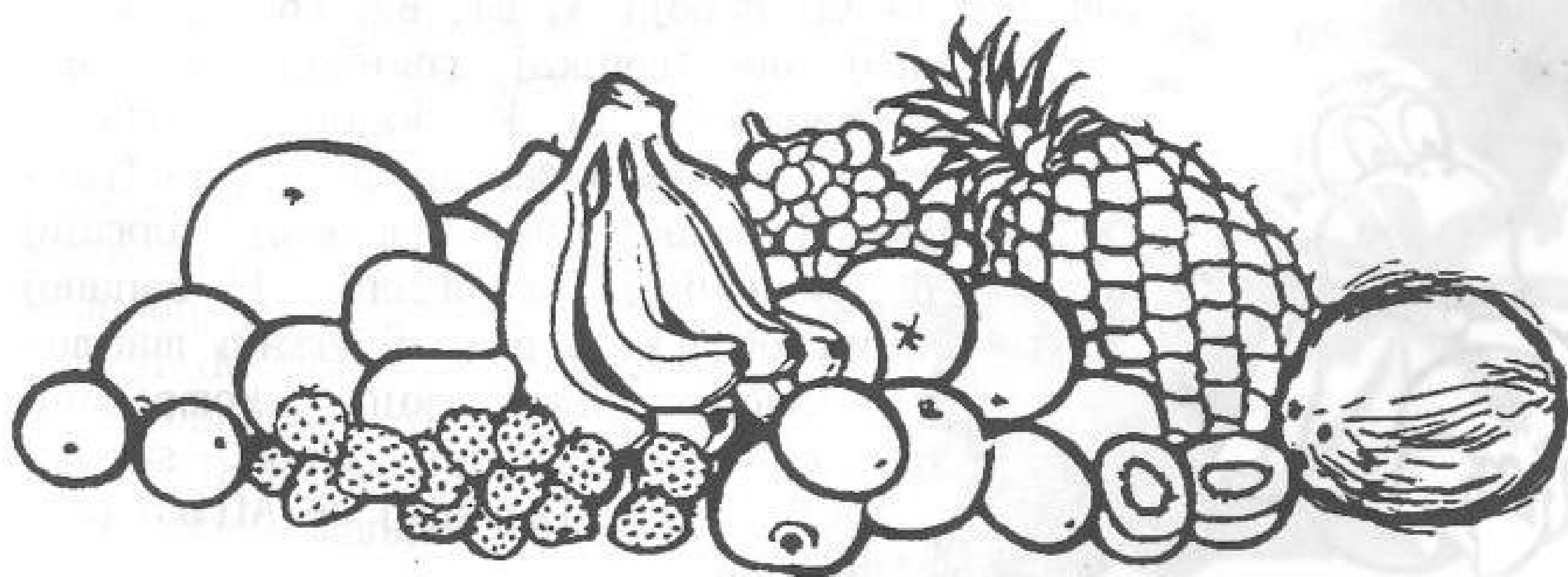
daŭras la fruktoj de laborado de fruktoplantisto kaj ofte nur infanoj atingas plenan ĝuon de plantoj, kiujn iliaj patroj faris. Nenie la nun tiel ofta, nur por momento kalkulita kaj sekve nemorala raba prilaborado havas pli malmulte lokon, ol ĉe plantado de fruktoj. Tial fruktoplantado devas influi noblige tiujn, kiuj sin okupas je ĝi. Pli grandaj ankoraŭ estas moralaj rezultoj de la forĵetado de manĝo vianda, kiu estas ja la unua kondiĉo por disvolviĝo de la plantado de fruktoj kaj legomoj, dank' al la per tio ĉi forte pligrandigita bezono de la nutraĵo kreskaĵa.

La akirado de viando estas neebla sen barbareco; ĝi povas esti farata nur per mortigado de vivaj, sentantaj ekzistaĵoj, kiuj estis kreitaj por vivo, ne por morto. En ĉiu senpartia, sentanta homo vivas abomeno al detruado de vivo, kaj nur la kutimo povas silentigi la internan voĉon, kiu krias al ni: "ne mortigu!" Multaj babloj restus sen viando, se la mastrino de la domo devus mem mortigi barbare la beston. En neklara konscio de la moraleco de la buĉado oni ja sen tio forpelis jam en malproksimigitajn buĉejojn la scenejojn de mortigado de bestoj, kiuj ne estas eblaj sen fluoj de sango, sen kompatinda kriado kaj agonio de la mortantaj bestoj, sen sanigitaj vestoj kaj manoj de la buĉistoj. Riveroj da sango, kriado de mortantoj, odoro de putrado — kia kontrasto al la korĝojiga vido kaj bonodoro de ŝarĝita fruktarbo aŭ de pure aranĝitaj magazenoj de fruktoj! La ankoraŭ ne malbonigita instinkto de la infanoj ne dubas, kion ĝi devas elekti — sangan ĉifonon de mortinta besta korpo aŭ ridantan pomon, bongustan vinberon.

Per la ĉeso de grasigado kaj buĉado tiel delikatiĝo de moroj estus necesa sekvo de la vastiĝo de la vegetarismo. Ke la bestoj nin manĝos, se ni ilin ne manĝus (la ordinara rediro de la nevegetaranoj), ni ne devas timi; oni ja nur ekmemoru la grandan penon, kiun la brutedukisto havas kun la edukado de buĉaj bestoj. Baldaŭ ekzistus nenia bruto, se neniu plu zorgus pri tio ĉi. Kaj la laborado de la bestoj ja sen tio ĉiam pli kaj pli estas anstataŭata per forto de maŝinoj, kaj anstataŭ la buĉado la homoj baldaŭ fordonus sin al la pli sana profesio de ĝardenisto, kiam ili vidus, ke tio ĉi donas pli grandan profiton. Ke la homo tre bone povas ekzisti kaj esti tre forta de manĝo kreskaĵa, eĉ se ĝi estas kunmetita tre unuforme,

tion ĉi pruvas la milionoj da vilaĝanoj, kiuj nur malofte ricevas sur sian tablon peceton da viando kaj el kies mezo ja ĉiam nova freŝa sango venas en la malsanemajn, sangomankajn familiojn de la urbo. La vilaĝanoj sekve senkonscie estas praktikaj vegetaranoj. Sed kiel riĉe oni povas kunmeti sian tabelon de manĝoj, oni vidas el la sekvanta tabelo de kreskaĵaj nutraĵoj, kiuj per riĉeco de sia enhavo ne lasas ion por deziri: 1) Fruktoj: kun kernoj, kun ostetoj, kun ŝeloj, nuksoj, beroj, sudaj fruktoj; fruktaĵoj, kiel ekzemple fruktoj sekigitaj, fruktaj gelatenoj, marmeladoj, konfitaĵoj, fruktaj sukoj; oleo olivoj, de nuksoj, de migdaloj, butero de kokosoj. 2) Grenoj: tritiko, sekalo, hordeo, aveno, rizo, maizo, poligono, spelto, milio k.t.p. en iliaj prilaboraĵoj en formo de faruno, grio, makaronoj, vermiĉeloj, pano, bakaĵo kaj farunaĵo de diversaj specoj. 3) Fruktoj ŝeletaj: faboj, pizoj, lentoj, kiel ankaŭ la faruno el ili. 4) Legomoj: radikaj, foliaj, trunketaj, floraj kaj fruktaj; fungoj, salatoj kaj supaj herboj. Fine oni devas ankoraŭ montri, ke la kuirejo de vegetaranino estas esence pli simpla, ol la kuirejo vianda.

En ĉiuj tempoj memstaraj pensantoj levadis sian voĉon kontraŭ la mortigado de bestoj por la celoj de nia nutrado; eĉ tutaj popoloj, kiel ekzemple la pli altaj kastoj de la hindoj-buddistoj, uzas pro motivoj religiaj nur manĝon kreskaĵan. Ke por la sindefendo la mortigo de al ni malutila besto estas permesata, eĉ ŝuldo, tion ankaŭ la vegetarano ne neas; en tiaj okazoj estaĵo pli malalta devas cedi al estaĵo pli alte organizita. Ni devus tro multe paroli, se ni volus priskribi pli detale la ĉiuflankan efikadon de la vegetarismo. Ni devas nin kontentigi je la supre donitaj mallongaj rimarkoj kaj sendi la dezirantojn al la tre riĉa literaturo, kiu aperis rilate tiun ĉi objekton. Kiu deziras ekkoni la objekton pli proksime, tiu povas venigi per ia librejo la katalogon de Max Breitkreuz en Berlino, de Theod. Grieben (L. Fernau) en Lejpcigo, de Hartung et Sohn en Rudolstatt, aŭ li turnu sin al ia el la kluboj vegetaranaj, kiuj ekzistas en ĉiuj pli grandaj urboj.



ĈU VI ŜATAS BANANOJN?

Bananojn oni komencis kultivi en Azio kaj Oceanio multe pli frue ol sukerkanon. Ne mirinde do, ke lige kun ili ekzistas multaj legendoj kaj mitoj. Bananarbo estis konsiderata edena "arbo de bonaj kaj malnovaj novaĵoj". Verŝajne pro tio ekestis la latina nomo Musa paradiciaca aŭ - banano paradiza. Bananarbaj folioj servis al Adamo kaj Eva por kaŝi la nudecon post elpelo el la paradizo. La supozoj, ke temis pri folioj figaj, ŝajnas esti eraraj.

Bananoj estis ofte unusola nutraĵo de budhismaj kaj braımanismaj saĝuloj, sed ankaŭ ermitoj, kiuj vivis malproksime de la homaj loĝejoj. Folioj de bananujoj ŝirmis ilin ĉe la meditado kontraŭ fortaj sunradioj. Eble pro tio alia specio de banano ricevis la nomon Musa sapientum, do banano de saĝuloj. Certaj specioj de bananoj estis uzataj kiel oferdonacoj en pluraj abatejoj. Kelkaj raraj specioj de bananoj kun eksterordinara gusto aperadis nur sur tabloj de imperiestroj (ekz. en Ĉinio), estis akireblaj nur al mandarenoj aŭ altrangaj oficiroj.

Bananujo estas eksterordinara kreskaĵo. Ĝia trunko atingas la altecon ĝis 15 m, ĝiaj gigantaj folioj apartenas al la plej grandaj folioj en la kreskaĵa mondo. Ili atingas la longecon de 10 m kaj la larĝecon de unu metro. La floro iam atingas la longecon de 3 metroj. La bone konata frukto havas oblongan formon, fortan, facile deŝireblan, ĉe maturiĝo flavan ŝelon, kun blanka, dolĉa, mola, pli-malpli faruneca kaj aromplena karno, uzata kiel nutraĵo. Ĝi enhavas ĉ. 70 procentojn da akvo, 15-20 procentojn da sukero, 7 procentojn da amelo, etan kvanton da proteinoj kaj grasoj, enzimojn, pektinon, kalion kaj la vitaminojn A, B1, B2, B6, C, PP, E.



Loĝantoj de tropikaj regionoj, kie oni kultivas bananojn, ĉi kreskaĵon multflanke eluzas. Al manĝado servas ne nur la fruktoj, sed ankaŭ junaj trunketoj, supraĵoj de bananujoj, florburĝonoj. El bananoj oni produktas plej diversajn marmeladojn, konfitaĵojn, kompotojn, ĝelojn, siropojn, vinon, sukojn, farunon. Loĝantoj de Afriko pre-



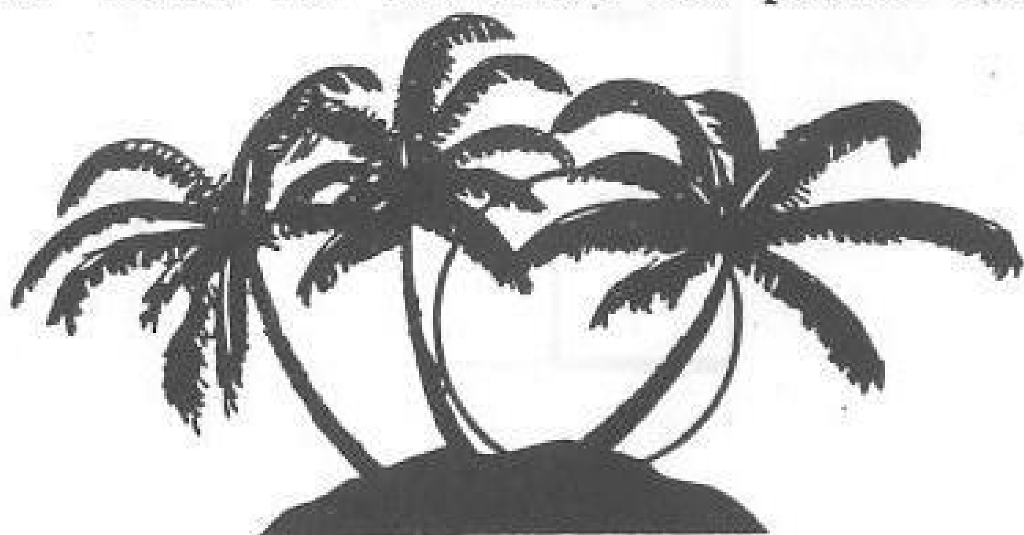
Bananujo: 1-la floro; 2-la kreskaĵo; 3,4-la frukto; 5-maskla floro

paras bananojn diversmaniere: kuiras ilin, bakas ilin en cindro, fritas ilin en oleo, sekigas ilin en sunradioj, sed ankaŭ fumbakas ilin. Folioj de bananujoj estas uzataj por tegmentoj de loĝdomoj, por produktado de matoj kaj tapiŝoj, diversaj ujoj, pluvomberoj, servas kiel pakmaterialo.

Eksporti bananojn oni komencis nur fine de la pasinta jarcento, al preskaŭ ĉiuj partoj de la mondo. Oni transportas ankoraŭ nematurajn verdajn fruktojn, kiujn oni lasas maturiĝi surloke. Oni kutimas aĉetadi bananojn flavajn, tiuj kun brunaj makuloj ne aspektas tre fidinde. Sed tio estas eraro. Ĝuste tiuj bananoj estas bone maturaj. Se ni volas, ke bananoj pli longe eltenu, ni aĉetu bananojn verdajn kaj lasu ilin hejme maturiĝi. Neniuokaze deponu bananojn en fridujo. Ili ne toleras temperaturon malpli altan ol 12 gradoj.

Bananojn oni rekomendas precipe ĉe malsanoj de nerva sistemo, ĉe ekscitiĝo kaj histerio. Ili havas kvietigajn efikojn. Favore ili influas sklerozon kaj sangopremon. Ili helpas ĉe kuracado de intest- kaj ren-malsanoj. Banansukon oni donas al malsanuloj je ĥolero aŭ disenterio. Bananoj estas bonega manĝaĵo por infanoj, resaniĝintoj, ili estas tre gravaj ĉe sveltigaj dietoj. Ne mirinde do, ke bananoj estis ŝatata manĝaĵo de imperiestroj, saĝuloj kaj monaĥoj.

Bananoj havas en iuj mondopartoj ankaŭ tre specifan uzon. Por membroj de la tribo Baganda estas bananujo sankta arbo tiam, kiam la patrino enfosas sub ĝiajn radikojn placenton de la ĵus naskiĝinta infano. Homoj el ĉi tribo kredas, ke ĉiu, kiu venas al ĉi mondo, havas sian sozion, similulon. Fruktojn de ĉi bananujo oni surtabligas dum eksterordinaraj familiaj ceremonioj. En Nova Anglio ludis folio de bananarbo gravan rolon ĉe alvokado de pluvo. En folion de bananujo ŝamano envolvis div. foliojn kaj ĉi magian paketon enfosis en la grundon, per ŝmacado imitante sonojn de pluvo. En Kamboĝo estas banano uzata ĉe nuptofestoj. Dum gastoj preĝas, la novgeedzoj manĝas bananojn.



POSTKURU, PERSEKUTU
PLEJ-ALTGRADA
GRAMO'
BONVOLU TURNI /MLL./
LIMIGITA SPAC'
KOMPETENTA PRITAKS'
DE TIU
ŜILINGO /MLL./
PLENDA EKKRIO
ROMANE "900"
DUA PARTO DE LA KAŜFRAZO
BRAZILO, BRITIO /AVIADILAJ SIMBOLOJ/
KAŜFRAZO, UNUA PARTO
KUIREJA INSEKT'
RILATAN AL AREGO DA DOMOJ
LIKVAĴ' EL HAŬTO
HONOR', RESPEKT'
HAŬT' DE ARBOJ
NEREALE, IMAGATE
VIRNOM'
INKLINI
ANTIKVA VEST'
VIGLA MUZIKAĴ'
ELKRESKAĴO SUR KAPO DE KOKO
PARTO DE LA NAZO
NULO
TRANĈAS PER DENT-HAVA ILO
RILATA AL TROPIKA FRUKTO
EKZISTU
INFAN'
SIMBOLO DE STANO
REGION' APUD VENECIO
AKUZATIVA FINAĴO
DISERIGA ESPLORAD'
ŜAJNIGA ATAKO
SUFEREJ' /BIBL./
AŬTOSIMB. DE SVEDIO
ESPERANTISTA FEDERACIO /MLL
POZITIVA ELEKTROD'
KELTO EL SKOTLANDO
GLATIGI PER RASPA PAPERO
RABOBEST' KUN STRIOJ
EN KIU TEMPO
FEMALA
TITOLO DE BRITA NOBELO
AŬTOSIMB. DE USONO
ELVOKI AL DUELO
DRAM' DE ŜEKSPIRO
DECI-LITRO
SIMB. DE REZISTANCO
SUB-ABAT'
DIO DE LA VENTOJ
LA TRIA TONO
POŜTKARTO /MLL./
ESTAS BLANKE VARMEGA
SIMB. DE SULFURO
VALORA METAL'
TRIELEKTRODA DUONKONDUKANT'
ESTIGI, KAŬZI
AŬTOSIMB. DE TOBAGO
ROMANE "500"
KARTONA FOLIO
PAŜIS
PARTO DE KURBO
KULTATA FIGUR'



REFLEKSIVA ADJEKTIVO
VESTAĴ-DETRUA INSEKTO
ARABA VIRNOM'
AŬTOSIMBOLO DE PORTUGALIO
GENT', HOMSPECI'
SIMB. DE EJNSTEJNIO
MEZURUNU' POR BRULLIGNO
AMASA, KOLEKTIVA
GRAVA KORPOPART'
GARDADO DE INFANO
REPRODUKTOS LIBRON
AMERIKA ŜTATARO
ADJEKTIVA FINAĴO
RILATA AL OLEORIĈA FRUKTO
EKSENTU TREMON PRO DANĜERO
ĈIELA KORP'
INTERNACIA SCIENCA ASOCIO ESP.-ISTA
MEDICINA SUFIKSO
BATALKOMENC' STURM'
AŬTOSIMB. DE PIEMONTO
GREKDEVENA MULTMILIONULO
HOMA PENIS'
TUTSIMILE, IDENTE
FOTOGRAFAĴ'
NUMERALO
DI' DE LA AMO
DISTRIBUA PREPOZICIO
PROKSIMA PARENCIN'
SUBSKRIBO DE ANONIMO
LAVPURIGILO
KRIPLULO, MALGRANDEGULO
SIMB. DE FOSFORO
PARTO DE PREĜEJO
SUBSTANTIVA FINAĴO
KVALITO
VALORUNUO ĈE LUDOJ
KONJUNKCIO

STANO MARČEK

Victor Lebrun

LEO TOLSTOJ

La homo, la verkisto kaj la reformisto

En 1978 aperis ĉe la eldonejo Gabrielli tre valora libro pri Leo Tolstoj, la fama rusa verkisto kaj la unua prezidanto de TEVA. Por atentigi la legantojn de EV pri ĉi valora libro, ni alportas kelkajn interesajn fragmentojn.

LA ARTA VERKISTO

Tolstoj estis naskita por verki gravajn artaĵojn. Esprimi al la popolamasoj siajn sentojn kaj akiritajn spertojn per vivoplenaj allogaj bildoj kaj situacioj estis lia superreganta kaj fortega bezono denaska. Kaj kapabloj liaj por simila krelaboro estis tute eksterodinaraj. Sur la literaturan kampon li eliris per siaj artaj verkoj, kaj de l' komenco li tuj okupis superan lokon. Kaj poste, dum lia longa vivo, sukceso lia regule pligrandiĝis en Rusio same kiel eksterlande.

La 18-an de Januaro 1851 la 23-jara Tolstoj la unuan fojon en sia ĉiutaga kajero aludas pri intenco "skribi historion de mia infaneco". La 3-an de Julio, finskribinte la kvaran varianton de la libro Infaneco, li sendas la manuskripton al Nekrasov, tiatempe la redaktoro de la ĵurnalo "Sovremennik" (La Nuntempulo). La 28-an de Julio li notas la tagon de sia naskiĝo: "Mia havas 24 jarojn, kaj faris mi ankoraŭ nenion... Al kio sorto min difinas? Tion aperigos la estonto".

Kaj jam la sekvontan tagon li ricevas de Nekrasov leteron anoncantan, ke la longa rakonto estos presata en la ĵurnalo. Tia estas la donaco de l' sorto al lia 24-naskiĝdato.

De tiu tempo, — kaj povas esti eĉ pli frue, — Tolstoj skribas jam seninterrompe, senfine transfarante sian ĉefan verkon kaj samtempe komencante kaj forlasante diversajn pliajn temojn. Li laboras jam tiel streĉe, kiel li estos laboranta seninterrompe ĝis la tute lastaj tagoj de sia vivo! La kritiko tuj notas la talenton de la nova verkisto. Laŭ la tradicio la unua verko neniam estis pagata de la ĵurnalo, sed jam por lia dua verko oni pagas al Tolstoj la plej altan honorarion — tridek arĝentajn rublojn po presfoliego.

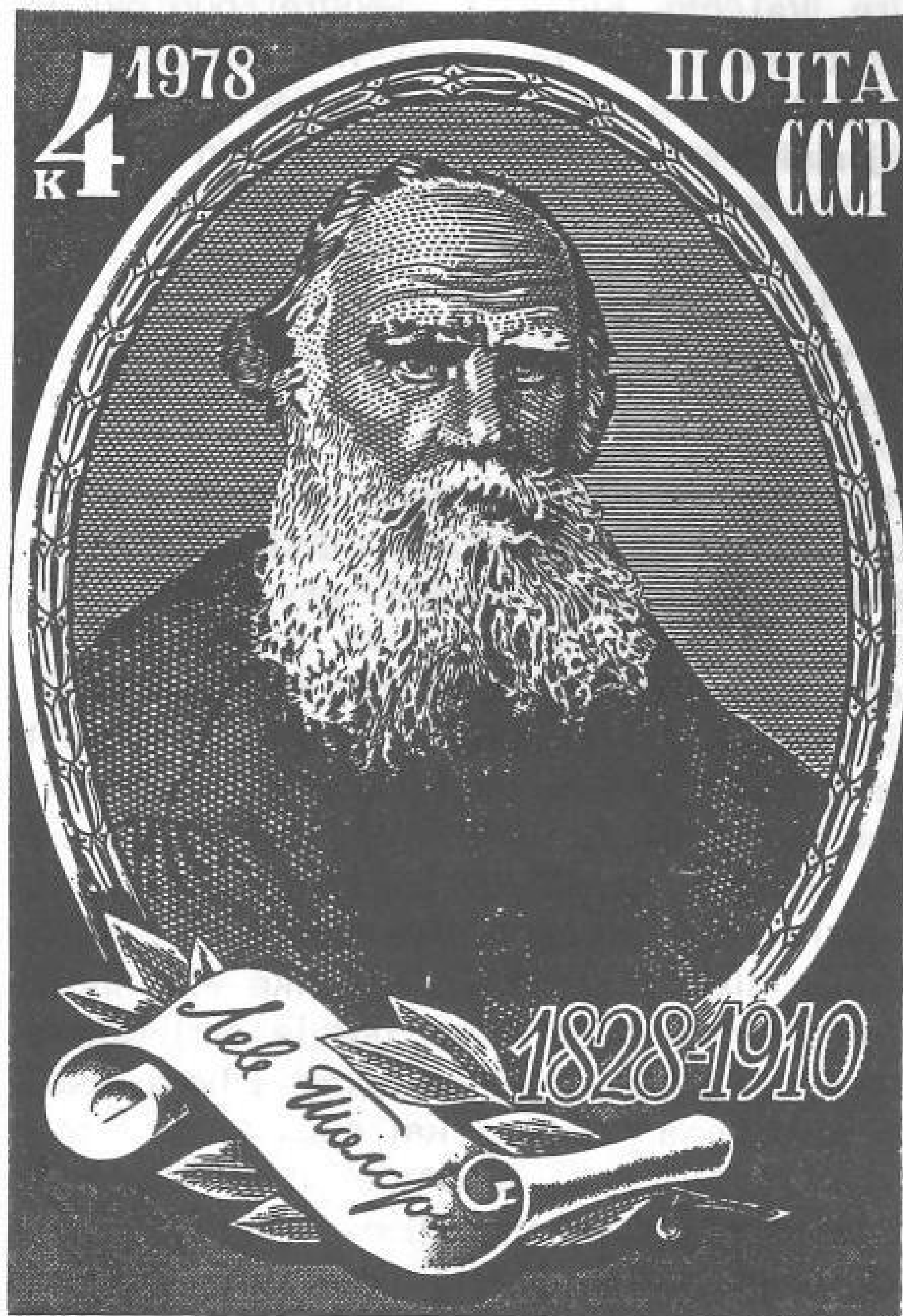
Sed baldaŭ aperas io multe pli grava. La fadenoj unuigantaj la amatan aŭtoron kun la legantoj, komencas plifortiĝi, kaj tiu profunda kunligiĝo de la tuta mondo da legantoj daŭros kreski dum longaj 58 jaroj!

Ĉe la literatura mondo tio estis vere enviinda ŝanco. Tamen Tolstoj sukcesis atingi ion ankoraŭ multe pli gravan kaj ege malfa-

cilan. Li sukcesis krei artajn verkojn eternvalorajn, verkojn, kiuj estos legataj de la junaj generacioj dum longaj jarcentoj...

LA MORALISTO

La nestultaj viv- kaj agadreguloj de matura konscia homo povas esti bazitaj sole kaj nure sur du precizaj konoj. De unu flanko ĉi tio estas la kono de l' senlima ekstera universo, kun kiu la homo estas neelireble ligita kaj medie de kiu li estas devigata vivi kaj agadi. Lia vidpunkto al tiu universo, lia koncepto de ĝi gviddifinas al la homo la ĝeneralan sencon de la vivo. Leo Tolstoj arkaike nomadis tiun konon religio.



Poŝtmarko pri Leo Tolstoj emisiita en Ruslando okaze de lia 150-a naskiĝdatreveno

De alia flanko apogilon al konscia konduto donas la ĝeneralaj biologiaj konoj, tiugrade, kiom ili volas elvidigi la normojn de homagado, vere utila al individuo kaj al la homaro. Kiel mi jam montris, la homo tute ne povas ekscii, kio estas la kosma evoluo en ĝia tuto. Li posedas ombron da ebleco ĉirkaŭpreni ĝin per analizado. Ĉe tiu flanko de la situacio la homo povas nur kredi, ke la ĝenerala celo de la kosma evolucio estas ellabori por li plej eble da plezuroj, aŭ alie, li povas kredi ke la tutmondevoluo estas fenomeno, kuŝanta tute ekstere de niaj pristudrimedoj, kaj ke li mem estas nur laboristo, nur plenumanto de la nepenetreblaj alcelaĵoj de la kosma krea fenomenego...

"Tuta mia vivo subite ekŝanĝiĝis. — diras al ni la ekvekiĝinta Tolstoj (Kia estas mia kredo, 1884). — Mi ĉesis deziri tion, kion mi deziris antaŭe kaj ekdeziris tion, kion komence mi ne bezonis. Tio, kio ŝajnis al mi bona, ekŝajnis malbona, kio ŝajnis malbona ekaperis bonega. Al mi okazis tio, kio povus okazi al homo, kiu elirinte el sia domo, subite komprenas, ke afero, pro kiu li eliris, ne meritas la klopodojn, kaj decidas reveni hejmen. Ĉio, kio por li estis maldekstre, nun okazas dekstre, kaj ĉio, kio estis dekstre, nun okazas maldekstre; la antaŭa deziro foriri de la domo nun ŝanĝiĝas je deziro alproksimiĝi al ĝi. La ĝenerala direkto de mia vivo, ĉiuj miaj bezonoj aliiĝis, la bono kaj malbono interŝanĝis siajn lokojn".

La instruo de Tolstoj pri konduto estas tute difinita, kompleta kaj preciza. Estas eble, ke ĝi identiĝas al la moralo, kiun Jesuo instruis en Palestino du jarmilojn antaŭ ni.

ĴURI NENIEL KAJ NENIAM, ĝi signifas neniam akcepti promesojn por estontaj tagoj, por ĉiam esti tute libera agadi laŭ sia konscienco en ĉiu aparta okazaĵo.

NE DRINKI KAJ NE FUMI kaj ĝenerale zorgege protekti sin de ĉiuj narkotigaj drogoj kaj stultaj okupoj, ludoj, distraĵoj, sporto k.t.p. Tutan sian libertempon oni devas dediĉi al efektiva kaj utila krea vivlaboro.

Laŭ eblo de siaj fortoj ĈIAM PERSONE PARTOPRENI AL LA PLEJ PENIGAJ MALAGRABLAJ LABOROJ vere necesegaj al ekzistado de l' homo. Efektive, la ĝenerala forkurado de la laborforto, komunuzata de ĉiuj kiel plej saĝa okulfrapa evidentaĵo, ĉe nia civilizacio, tiel same kiel ĉe ĉiuj antaŭaj, estas krimego vere abomenega. Necesas tamen rimarki ke ĉiuj peniglaboroj neprege devas esti organizataj tiel, ke la laboranto eluzu ne la "kapitalan" tuton de sia fizika kaj spirita persono, sed nur la "procentojn". Sed, aliflanke, por la dorlotiĝintaj civitanoj necesas zorge precizigi, ke la korpo de normala homo estas "elkalkulata" por tre granda kaj daŭra streĉo kaj elspezo de fizikaj fortoj. La tuta eluzado de "procentoj", sen malfortigo de la "kapitalo", postulas tamen impone grandan kaj daŭran streĉadon de fizikaj fortoj. Kaj, laŭ la bazleĝego de ĉio ekzistanta simila ekzercado, ĉe sana organizado kaj medio, estas samtempe nepra kondiĉo de plene korpa kaj spirita flordisvolviĝo de l' individuo kaj de l' popolo.

NE MORTIGI NE NUR HOMOJN, SED ANKAŬ ANIMALOJN, kio signifas ne nutri sin per iliaj kadavroj. Tolstoj dum multaj jardekoj kaj ĝis sia morto estis severa vegetarano. Li permesis al si lakton nur ĉe la tute lastaj jaroj de sia vivo.

NE PARTOPRENI LA MALBONON. Ĉi tiu regulo de persona nepartoprenado al la perleĝe kaj perkutime ordonataj krimegaĉoj de la

socio estis tute nova al ĵus vekiĝinta pensulo. Kaj lia edzino malhelpis lin eniri la veran laboristan vivon. Tiel li ne ekhavis eblecon konstati praktikan maleblon vere sekvi tiun regulon. Ĉiuj specoj de la homaĝado estas tiel nedisigeble ligataj inter ili, ke efektiva malpartoprenado al la malbono estas ebla vere al neniu. Tial ĉi regulon estas necese esprimi pli modere: Eble pli malmulte partopreni al la sociaj krimegoj kaj malbonfaroj.

Fine, pri la INTERSEKSAJ RILATOJ — ĈIAMA KOMPLETA ĈASTECO, kaj okaze de "pekfalo", t.e. de proksimiĝo al virino, — MALEBLO DE DISIGO kaj MALEBLO DE KONTRAŬGRAVEDIGAJ RIMEDOJ. Bedaŭrinde ĉi tute speciala kristane-tolstoja moralo estas tute erara. Antaŭ ĉio ĝi estas elpensita de purege VIRA vidpunkto.

KOMUNA TUTMONDA LINGVO

Dum la terurega dekkvin-jarcenta premegregno de superstiĉo, ĉe la tuta klera mondo ekzistadis komuna internacia lingvo - "la mezepoka latino". Kaj nun ellabori ion INTERNACIE sen komuna lingvo tute ne estas eble. La problemon lingvan entute kaj fine solvis genia D-ro Lazaro Ludoviko Zamenhof (1859-1917). Jam dum 70 jaroj lingvo Esperanto disvastiĝas kaj estas parolata en ĉiuj landoj de l' mondo. En ĉiuj mezaj kaj grandaj urboj ekzistas organizataj GRUPOJ DE ESPERANTISTOJ, ekzistas bona originala kaj tradukita literaturo, lernolibroj, kursoj, bibliotekoj, gazetoj, kaj estas eldonataj Jarlibroj kun miloj da adresoj de afablaj korespondantoj en la tuta mondo. Ĉiujare okazas internaciaj kongresoj kun miloj da partoprenantoj. Bedaŭrinde ĉi tiu potencega ilo de ĝenerala klerigo, kiun Zamenhof donacis al la homaro, ĝis nun orientiĝas prefere al turismo. La monda lingvo devas rapidi preni en manojn la sciencon ĝenerale kaj precipe pristudadon de sciencoj bazaj. Se ĝi ekscios tion fari, ĝi okupos en la mondo tiun regantan pozicion, kiu apartenas al ĝi, dank' al ĝiaj facila legeblo, kompleta precizeco kaj vera lingva perfekteco.

PER ESPERANTO AL SCIENCO! PER SCIENCO AL LIBERO!

Kompletaj unuagradaj kursoj de bazaj sciencoj devas esti prezentataj tiel, ke oni povu enigi ilin en deviga kurso de unuagrada instruado, ĉar, ne konante ilin homo ne povas esti konscia civitano. Estas tute erare pensi, ke ĉiu rajtas voĉdoni ĉe regado de komuna lingvo. Nur tiam, kiam klerega scipovo de ĉi sciencoj kaj de precizigataj de ili normoj estos eknecesigata por akceli al rajto de civitaneco, nur tiam, kaj ne pli frue, ekeblos anstataŭ nunaj monumentoj al buĉitaj per militoj, starigi ŝildojn kaj skribojn, kiujn mi vidas en urbaj parkoj: "LA ANTAŬGARDADO DE ĈI TIU ĜARDENO ESTAS KOMISIITA AL LA PUBLIKO". (Espereble iam daŭrigota...)

ILI FRENEZIĜIS...

(SCI-FI RAKONTO)

Mi apartenis al teamo komisiita pri gravaj taskoj en periferiaj partoj de la galaksio. En la tempo, kiam ni proksimiĝadis al unu el malgrandaj planedoj de negrava, periferia suno, pluraj signoj sugestis, ke ĝiaj loĝantoj troviĝas sur relative alta grado de sia evoluo. Tio ĝojigis nin, ni esperis, ke ili kapablos akcepti la Principojn necesajn por aniĝi al nia Komunumo. Por ke estu la afero klara, nia Konsilantaro decidis lasi ĉi tie por necesa tempo grupon da observantoj.

La homaj estaĵoj, loĝantaj sur la planedo, apartenis al tipo kutima en la al ni konataj partoj de la galaksio. Eĉ ne necesis tro adapti niajn organismojn al la lokaj kondiĉoj. Ni dividis inter ni la taskojn, interkonsentis pri limtempo de la renkontiĝo kaj translokiĝis al koncernaj lokoj. Al mia kunulino kaj al mi estis komisiita la tasko ekkoni kaj detale priskribi kondiĉojn en la plej dense loĝata parto, en lokoj de grandaj kvartaloj. Ankaŭ ni devis akcepti raportojn de la ceteraj grupoj, komparadi ilin kaj taksi.

Jam niaj unuaj travivaĵoj estis nekutimaj, neatenditaj, eĉ konsternaj. Ni vidis kaj ekkonis multon, kio plenigis nin per abomeno, timo, sed ankaŭ kompato kaj sopiro helpi. Sed tio ne eblis.

Antaŭ nia alveno ni pro la ĝojo, entuziasmo kaj fidemo faris kelkajn gravajn erarojn. Sub influo de eksteraj manifestaĵoj, signoj de racia vivo, ŝajne tiom simila al la nia, ni neglektis multajn sekurregulojn. Inter alie estis decidite akiradi ĉion necesan por nia vivo kaj agado en ĉi regiono el la lokaj fontoj. Ni ankaŭ ne pensis pri antaŭtempa forlaso de la planedo. Bedaŭrinde, baldaŭ montriĝis, ke sub ekstera simileco kaŝiĝas internaj diversecoj des pli abismaj.

Kvankam tio estas nekredebla, baldaŭ ni eksciis, ke ĉi "homoj" nutras sin per kadavroj! Multaj el ili ĉiutage manĝis mortajn, kripligitajn, distranĉitajn korpojn de siaj laŭ evoluo nur iom pli junaj parencoj. Ili transportadis ilin al lokoj sur periferioj de siaj loĝlokoj kaj tie ilin kruele kaj senkompate mortigadis. Ili ne atentis la petojn, kriojn, la timegon, la suferado lasis ilin indiferentaj.

La planedo, sur kiu ni troviĝis, estis tre riĉa kaj gastama. Ĝia vegetaĵaro donis abundajn nutraĵojn al ĉiuj kreitaĵoj. Oftaj pluvoj humidigis ĝiajn kontinentojn, arbarojn kaj fekundajn kampojn, kapablaj doni nutraĵon al dekoble pli da saĝaj estaĵoj, ol tie vivis. Nekredebla ŝajnas la fakto, ke milionoj el ili malsatis, mortadis pro malsato. Jes, vi volos, ke mi klarigu tion. Ili havis sufiĉe da rimedoj kaj scioj por satigi ĉiujn homfratojn. El parto de rikoltitaj fruktoj ili preparis trinkaĵojn kun ebriigaj sekvoj. Pluan parton de la plej bonaj

nutraĵoj, tre similaj al la niaj, ili donis al bestoj, kiujn ili tenis en grandaj koncentrejoj aŭ kaĝoj, por povi ilin poste mortigi. Tamen restadis ankoraŭ sufiĉe por povi satigi ĉiujn homojn. Sed ili konscie neniigis la nutraĵojn, aŭ deponadis ilin por longa tempo en subteraj provizejoj.

En loko de nia agado oni ne mortadis pro malsato. Male, estis tie tia troabundo de nutraĵoj, ke oni forigadis ĝin per strangaj rimedoj. Ekzemple tiel, ke homoj manĝis multe pli ol ili bezonis por natura kaj sana vivo. Ni vidis multajn homojn deformitajn kaj monstrigitajn de obezeco. Ili vivis mallonge, ilia imunsistemo kaj purigaj organoj ne plu eltenis al malutilaj substancoj el kadavroj kaj troabundo da nutraĵoj. Ni kompatis ilin, sed ili ne kompatis loĝantojn de aliaj partoj de la planedo, kiuj laŭ alvenantaj novaĵoj malsatis.

Sed tio ne estas la fina kalkulo de maljustaĵoj tie konstatitaj. Ekzemple ili eltrovadis multajn kruelajn distraĵojn, dum kiuj pereadis homoj kaj bestoj. Virinoj estis sub jugo de viroj kaj estis devigataj al tiel perversaj agoj, kiel mortigado de infanoj. Baldaŭ komencis malkaŝiĝi al ni ne nur la kruela, sanga pasinteco de la planedo, sed ankaŭ la terura danĝero, en kiu ni troviĝis.



En nia mondo de nememorebla tempo la homoj rajtas je la sama parto de ĉiuj nutraĵoj kaj kreaĵoj de la homa laboro. Ankaŭ tio tie ne validis. Ili kreis diversajn kastojn kaj asertis, ke iuj havas pli grandajn rajtojn. Por povi alproprigi al si pli multe ol al ili apartenis, ili komencis formi komunumojn — gentojn kaj ŝtatojn, komencis inter si rivali, mortigadi sin. Ili komencis militojn, en kiuj pereis milionoj da homoj, kreis pli kaj pli detruajn armilojn. Ilia historio estas historio de perforto, sango, militoj kaj de senfina homa suferado...

Por entute povi kompreni, kiel tio povis tiel ĉi okazi, estis ne-

cese trovi la kialojn, radikojn de ĉi pereiga, terura historio. Mi decidis sekvi la historion, la okazintajn eventojn.

La loĝantaro de la planedo apartenas al la biologia specio simila al la nia. Dum la evoluprocedo, pri kiu ni lernas, ke ĝi ne konas esceptojn, ili evoluis el specio de andropoidoj - fruktomanĝantaj. La pezmateriaj korpoj, ebligantaj vivon sur ĉi nivelo de la vivo, povis jam antaŭ kelkaj milionoj da jaroj fariĝi portantoj de homa konscio. Sed jem dekomence okazis nekutimaj devioj. Iuj flankaj, poste formortintaj branĉoj de la specio komencis pro nekonataj kialoj preferi viandajn nutraĵojn. La ĉefa evolu-linio longe restis fidela al la de la naturo destinita nutraĵo, sed jam antaŭ kelkaj centmiloj da jaroj la homo gustumis viandon. Unue eble pro kultaj kialoj, por akiri ecojn de la mortigita besto, sed nur escepte. Sed post ia tempo mortaj bestkorpoj fariĝis pro nekonataj kialoj ĉiam pli granda konsistaĵo de la nutraĵoj. La sekvoj de ĉi konduto, atencanta unu el la bazaj, en la Kosmo regantaj leĝoj, baldaŭ aperis. Longeco de la homa vivo mallongiĝis al nura parto de la destinita aĝo. Komencis akceli evoluo de la raciaj kapabloj de la homo, je malutilo de intuiciaj kaj sensaj kapabloj. La homo komencis uzadi sian intelekton malĝustmaniere. Anstataŭ lerni vivi en harmonio kun la naturo li komencis subjugadi ĝin. Anstataŭ uzadi siajn kapablojn por faciligi la homan sorton, li strebadis akiri potencon super siaj fratoj. Li komencis konstrui maŝinojn, kiuj detruadis la naturon kaj lin mem. Ĉion ĉi mi spektis el registraĵo de la pasinteco.

En la tempo de nia alveno ĉi stranga evoluo komencis ege akceli. La homo jam posedis rimedojn de grandegaj fortoj kaj eblecoj. Sed li ne uzadis ilin ĝuste. Dum nia mallonga restado multoble pligrandiĝis enhavo de fremdaj, malutilaj materioj en la gasa kovraĵo de la planedo, en ĝiaj akvoj, tero kaj manĝaĵoj. Ni komencis senti la fortiĝantan pereigan kosman radiadon, kiu penetris la ŝirman tavolon de la planedo. La stratojn de urboj, en kiuj ni moviĝadis, la homoj kovris per malhela materio, malutile efikanta je niaj sensorganoj.Bruaj trafikiloj haladzis la aeron per venenaj gasoj. La fabrikoj sputis en la atmosferon ĉiam pli grandan kvanton da nocaj gasoj, venenoj kaj kemiaj kombinaĵoj kun malutilaj efikoj penetris en ĉiujn vivajn organismojn. Disvastiĝis novaj, pereigaj malsanoj. En ĉiam pli mallongaj intervaloj furiozis detruaj militoj. Multaj el homoj, kiuj sukcesis eviti malbonajn, sensentigajn efikojn de la viandomanĝado, atentigadis pri la kreskanta danĝero. Ili postulis nuligi armeojn, detrui la armilojn, protekti la naturon. Ili postulis, ke la posedaĵoj estu egalmezure dividitaj, ke estu enkondu-

kita komuna lingvo por komunikado inter popoloj. La ceteraj konsideris ilin revuloj, utopiistoj, frenezuloj.

Tiutempe jam estis por ni tre malfacile vivi inter ili. Ŝajnis, ke la homa gento en ĉi parto de la Kosmo ricevos de la sorto pezan baton. Se estus permesite interveni en iliajn aferojn, mi malkaŝus al ili: "Validas, ke 'Kion oni semas, tion oni rikoltas'. Ĉesu mortigadi. Dividu ĉion, kion vi havas, kun viaj fratoj. Estu kompatemaj kaj indulgemaj al ĉiuj estaĵoj. Sekve kompateme kaj indulgeme ankaŭ vi estos traktataj. Ne pli frue!"

Eble mi ankaŭ konsilus al viroj: "La mondon vi alkondukis ĝis rando de pereo. Donu nun okazon al virinoj! Abismo inter la racio kaj intuicio ne estas ĉe ili ankoraŭ tiel profunda."

Estis nur afero de tempo, kiam komencos eksplodi la unuaj nukleaj ŝarĝoj, aŭ kiam la planedo iĝos tute ne loĝebla pro venenigo de la vivmedio. Tial ni decidis rifuĝi en subterajn kavernojn kaj malakceli niajn vivprocedojn. Eble niaj fratoj sukcesos ĝustatempe reveni. Ni sendis al ili sciigojn pri la homoj, kies konkludo estus tradukebla al la homa lingvo: "ILI FRENEZIĜIS..."

Slávek Popelka



LETER-KESTO

(Daŭrigo)

Mi sincere gratulas al vi pro apero de la numeroj 69 kaj 70 de EV, do la numeroj 1992 kaj 1-2/93 per kiuj EV ne mortis, sed plu vivas kaj atingas siajn legantojn.

Mi ricevis ambaŭ numerojn la 2an de novembro kaj mi tuj kun ĝojo komencis legi ilin. Mi dankas al vi ankaŭ pro aperigo de la krucenigmoj, kiuj pliriĉigas la distran enhavon de EV, bonvolu daŭrigi sammaniere!

La solvo de la krucenigmo de la numero 1992 EV: "Mi ne memoras, mi estis ebria". La solvo de la krucenigmo el n-ro EV 1-2/93: "Ĉar mi tre ŝatas paroli kun saĝaj homoj."

Kun kora saluto

Jindřich Tomíšek, Ĉeĥio

* * *

Estimata sinjoro,

mi jam rezignis, ke mi iam denove ricevos E.V. Tamen jes - mi tre dankas. Mi sendas solvon de la krucenigmoj, kiujn mi tre ŝatas: ...".

Mi ne scias, kiel garantii, ke mi regule ricevadu tiun ĉi revuon? Mi deziras al via agado multe da sukcesoj.

Václav Papež, Ĉeĥio

* * *

Estimata sinjoro Marĉek!

Jen la solvo de la du lastaj krucenigmoj... Samtempe mi gratulas al via poresperanta laboro

via E. Geleta, Slovakio

* * *

Kara sinjoro!

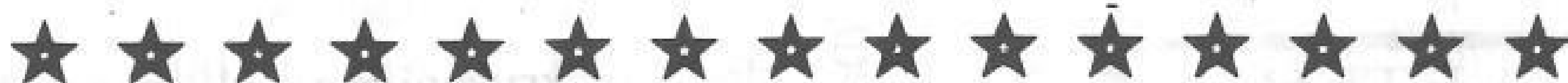
Mi deziras scii, ĉu la gazeto de TEVA ankoraŭ aperas. Mi petis pri tio la hungaran perantinon D-rinon Papp, sed ŝi ne respondis (la abondonacon mi sendadas al ŝia adreso). Bonvolu informi min, ĉu ĉesis aperi nia ŝatata revuo, aŭ nur mi ne ricevas ĝin. La lasta numero alvenis en 1989.

Kun sinceraj salutoj via
Balázs Szomök, Hungario



Kara sinjoro Szömok,

Nia gazeto ĝis nun, kvankam ne tre akurate, aperadis: en 1990 aperis kvar n-roj 64, 65, 66 kaj 67, en 1991 kaj 1992 du komunaj n-roj 68, 69 kaj en 1993 du duoblaj n-roj 70 kaj 71 (ĉi tiu). Ni scias, ke okazis perturboj en distribuado, ĉefe pro ega altiĝo de la poŝtkostoj. S. Marĉek



HEJMO SEN INSEKTICIDOJ

Insekticidoj estas venenaj substancoj, kiuj ĝis nun servis por mortigi insektojn. Konsiderante ilian negativan influon al nia sano kaj al vivmedio, ili estas eliminendaj el nia vivo. Oni devas prefere okupiĝi pri la kialoj de multobliĝado de insektoj kaj tiujn kialojn forigadi.

Insektoj vivas kaj multobligas sin ankaŭ en niaj hejmoj: tineoj, muŝoj, formikoj, blatoj, kuloj k.s. Batalante kontraŭ ili vi povas provi kelkajn konsilojn. Se ni volas forigi kialojn de multobliĝado de insektoj en hejmo, oni devas forigi ĉion, kio tiujn insektojn allogas. Nutraĵoj estu deponitaj en hermetikaj ujoj (ekz. en vitraj ujoj) kaj oni zorgu pri ilia pureco. Manĝilarojn kaj telerojn lavu senpere post la manĝo, ne lasu restaĵojn de manĝaĵoj kaj ties erojn en la loĝejo, sur la planko k.s. Regule malplenigu la rubaĵujon kaj ĉiam ĝin lavu. Malgraŭ zorgemo pri pureco oni povas alporti skarabetojn aŭ nutraĵ-tineojn el vendejo, ekz. en paketo da faruno, fazeolo, grio aŭ floketoj.

Muŝoj ne toleras odoron de oranĝoj, citronoj, diantoj kaj mento. Per tiuj odoroj oni povas malagrabligi al ili enirvojojn. Tute bari la vojon oni povas per ŝirmretoj, kiuj estas tiucele aĉeteblaj kaj ŝirmas ankaŭ kontraŭ kuloj. La retojn oni fiksas al fenestraj framoj de ventumeblaj ĉambroj.

Formikoj ŝatas precipe luksajn loĝejojn kun centra hejtado, kie oni konservas firman temperaturon dum la tuta jaro. Atakitajn ejojn estus bone lasi sub influo de frosto. Pli facile tamen estas surŝuti la enirvojojn per pulvoro el sekigita mento, ĉili-papriko aŭ borakso. Oni devas likvidi la nestojn en kuirejŝrankoj, kuracilkestoj, nutraĵprovizejoj. En kaj sub fenestroj plantu menton: Ĝian odoron formikoj ne toleras.

Blatoj ne toleras varmon. Se turmentas vin ĉi malagrabla insekto, hejtigu maksimume la tutan loĝejon kaj la varmon konservu kelkajn horojn. Pli simpla kaj sekura maniero estas lasi en lokoj de ilia apero miksaĵon de faruno, kakao aŭ borakso, sodo bikarbona kaj pulvora sukero, aŭ miksaĵon de faruno kun gipso. Atentu ke al la allogaĵo ne venu infanoj. Oni ankaŭ povas prepari kaptilon: sur fundon de vitra ujo (por konfitaĵoj) metu restaĵojn de sukeraĵoj kaj al ĝia rando alfiksu bastoneton, eskaleton, per kiu ili venos internen, sed reen ili ne povas

Tineoj kiuj atakas vestaĵojn vi povas forigi alimaniere ol per kemiaĵoj. Globetoj kontraŭ tineoj estas produktitaj el paradiklor-benzeno. Temas pri etera substanco, kiu incitas mukozojn de spir-vojoj kaj povas kaŭzi depresiojn kaj daŭre difekti renojn kaj hepaton. La atentigo en instrukcio "evitu pli longan enspiradon de la odoro" estas praktike neplenumebla. Tamen oni ĉi rimedon vendas kaj uzas, oni metas ĝin inter tolaĵojn. Tradicia natura forpelilo kontraŭ tineoj estas cedra ligno, lavendo kaj natura kamforo. Lanajn tolaĵojn deponu nur purajn. Pureco, aerumado, nedeponado de nebezonataj aĵoj estas ankaŭ tre grava helpo. Per vaporgladilo oni povas neniigi ovojn de tineoj.

Insekt-forpelaĵoj, kiuj estas aĉeteblaj en vendejoj, enhavas fortan incitilon dietilon toluaminan. Pli frue ol vi decidos uzi ĉi rimedojn, provu jenon: ŝmiru la haŭton per vinagro kaj lasu sekigi. Vinagra odoro post sekiĝo malaperas, sed al insektoj vi gustos tre malagrable. Aŭ provu produkti oleon, per kiu vi ŝmiros haŭton (per macerado de citrono aŭ mento). Manĝu ajlon! Vi forigos parazitojn, malaltigos la sangopremon kaj "ne allogos" insektojn.

(Kompilis kaj tradukis: S.M.)

Tra la mondo...

MONDA TAGO DE VEGETARISMO

Mondaj vegetaranaj asocioj interkonsentis pri "Internacia tago de vegetarismo", kiu okazos ĉiujare la 1-an de oktobro. Oni jam havas internacian tagon de bestprotektado, la 4-an de oktobro, sed la tago de vegetarismo estas novaĵo.

En lastaj jardekoj la ideo de vegetarismo multe progresis. De la iama "filozofio por asketoj kaj ekscentruloj", kiel oni moke nomis la ideon de vegetarismo, ĝi transiris al vivmaniero de multaj homoj kaj ĝiaj avantaĝoj estas pli kaj pli akceptataj. Al la pozitiva publika opinio kontribuas ankaŭ multaj studesploroj, favoraj al vegetarismo. La motivoj, kiujn havis niaj prapatroj, kiuj fine de la pasinta jarcento komencis prepari la vojon al vegetarismo, validas ankaŭ nuntempe. Pri la avantaĝoj konvinkiĝas ĉiu, kiu ŝanĝas sian viv- kaj nutradmanieron. Tre aktuala estas ĉikoncerne ankaŭ profunda estimo al vivo de ĉiu kreitaĵo.

Lastatempe favore al vegetarismo ekparolis ankaŭ kialoj ekologiaj kaj ekonomiaj. Dum la nuntempa moderna prilaboro de nutraĵoj kun tekniko de genoj kaj kemiaĵoj gravas sanigaj ecoj de nutraĵoj. Sed la bestetoj estas senpovaj kontraŭ nenatura bredado kaj nutrado kaj sekve ilia difektita viando kaŭzas sanmalfacilaĵojn al homoj.

La tago de vegetarismo informos la publikon pri la rilato inter la nutraĵoj kaj la homa sano, ekologio, ekonomio, bestprotektado kaj aliaj temoj.

H. Scholvien

VANTECO DE VIRINOJ

Ĉiujare estas kruele mortigitaj ĉ. 60 milionoj da peltbestoj cele al produktado de multekostaj peltvestoj por vantaj virinoj. Proksimume duonon de ĉi bestoj oni kaptas en kaptilojn, dislokitajn en Kanado, Usono kaj iama Sovetunio, kie la bestoj mortas longajn horojn en teruraj doloroj. Peltbestoj, bredataj en grandbredejoj, havas je dispono ĉ. 0,5-1 m^2, dum en libera naturo ili bezonas 50 km^2. Plejmulto de la kaptitaj bestoj freneziĝas kaj en frenezeco kanibaliĝas kaj manĝas unu la alian. La besta suferado estas finita tiel, ke ĉiu ricevas unu elektrodon en buŝon kaj alian en anuson kaj oni enlasas kurenton.

Ĉi faktoj estas en Okcidento bone konataj , tial pli kaj pli multaj viroj kaj virinoj aĉetas

artajn peltaĵojn, por ke ne devu esti turmentitaj kaj mortigitaj tiom da bestoj.

UNIVERSITATO SERĈAS VEGANOJN

Scienca instituto por esplorado de nutraĵoj de la universitato Giessen preparas esplorprojekton por pristudi homojn, kiuj nutras sin nur pere de kruda vegetara manĝaĵo, evitante lakton, laktajn produktojn, ĉiujn viandaĵojn, fiŝojn, ovojn. Se vi estas vegano kaj interesiĝas pri la projekto, bonvolu anonci sin al la universitato, kiu finacos la projekton: Prof. Dr. Claus Leitzmann, Institut für Ernährungswissenschaft, Wilhelmstrasse 20, D-35392 Giessen.

LEGOMOJ – PREVENTILO

La plej malaltan mortoftecon je karcero havas homoj, kiuj ne fumas, ne trinkas alkoholaĵojn kaj ne manĝas viandon, sed male konsumas multe da legomoj. - Al ĉi rezulto venis Japana Asocio pri Esploro de Kancero, kies fakuloj dum 16 jaroj regule observis 120 mil da elektitaj personoj. Preventa influo de legomoj estas verŝajne pro la alta anhavo de vitaminoj A kaj C, provitaminoj, precipe karoteno, kaj pro ĝia fibreca strukturo.

EVU INFORMAS

Eŭropa Vegetarana Unio havas siajn filiojn ne nur en landoj de okcidenta Eŭropo, sed ankaŭ en orientaj landoj. Mankas ankoraŭ filioj en Ĉeĥa kaj Slovaka Respublikoj, spite al tio, ke vegetarana movado tie viglas. En 1995 oni planas en Slovakio okazigi kongreson de EVU. Kontakta adreso de EVU estas: Hildegund Scholvien, Friedhofstr. 12, D-67693 Fischbach, tel. 49 63 05 272.

Filioj de EVU: Belgio: Vegetariersbound v.z.w. Secretariaat de Bock-Dierinck Koewacht 16A, B-9190 Stekene. Britujo: Vegetarian Society (UK) Parkdale, Dunham Road, Altrincham, Cheshire WA 144QG. Estonio: Eesti Vegetarier Union Tallin, Kauba 30. Francio: Gertrud Krüger, rue Brandmatt 22, F-68380 Metzeral. Irlando: Vegetarian Society of Ireland, P.O. Box 3010, Dublin 4. Italio: AVI, Associazione Vegetariana Italiana, Carmen Somaschi, via XXV aprile 41, I-29926 Novate Milanese MI. Litovio: Lithuanian Society, Prof. Dr. Ksavera Vaistarienné Erfurto 18-51, 2943 Vilnius. Nederlando: Nederlandse Vegetariersbound, Larenseveg 26, NL-1221 Hilversum. Aŭstrio: Vegetarische Gesellschaft Österreichs, Postfach 261 (Dr. H.Kaplan), A-5019 Salzburg. Pollando: Polish Vegetarian Society, Krystyna

Momicz-Jung, Gdanska 2 m 97 PL-01-633 Warszawa. Rumanio: Societatea Vegetarienilor Romania F.A.Bolos, str. Padin no. 25, bl.D6, ap.68, 3400 Cluj. Rusio: Vegetarian Society, Tatjana Pavlova, 39-3-23, Volzsky Bulvar 109462 Moskva. Svedio: Svenska Vegetariska Foreningen, Theresia Ek, Rädmansgatan 88, S-11329 Stockholm. Svisujo: Arbeitskreis für Lebenserneurerung, Edwin Heller, Schwarzenbachweg 16, CH-8049 Zürich (eldonas "Regeneration"). (V.Sládeček)

ALVOKO

Homaranoj, registrigu senkoste vian adreson en Tutmonda Homaranista Adresaro!

La mondkonata verkisto Umberto Eco diris: "Kompare kun aliaj projektoj de internacia lingvo, malantaŭ Esperanto staras iu ideologio, kio klarigas kial ĝi eltenis dum la aliaj fiaskis. Ekzistas Esperanta 'religio', kiu igas homojn lerni kaj paroli la lingvon, dum ne ekzistas 'religio' de Volapük aŭ de Ido. La anglan oni lernas nuntempe pro praktikaj kaŭzoj. Sed povas ekzisti ideaj instigoj kiuj decidigas lerni lingvon, kaj ili estas fortaj." "Mi uzis la vorton *ideologio* en tre larĝa senco: aro de ideoj, de opinioj."

Zamenhof skribis: "Lingvo internacia havas la celon, krei inter la gentoj neŭtralan ponton en rilato **lingva**, la homaranismo volas krei tian saman ponton en **ĉiuj** rilatoj. La homaranismo estas nur plifortigita esperantismo, kaj ĉiuj tion ĉi sentas, kvankam ne ĉiuj volas tion ĉi laŭte diri."

Info-Servo celas ebligi kontakton inter ĉiuj, kiuj interesiĝas pri homaranismo. Tial ni preparas **Tutmondan Homaranistan Adresaron**. Se vi deziras registrigi vian adreson en tiu ĉi adresaro, bv. sciigi vian adreson al: **Info-Servo, Bismarckstr. 28, D-35037 Marburg, Germanio.**

Libervolaj Mondonacoj

Ne estas fiksa abonkotizo por EV. La legantoj — membroj de TEVA sendadu libervolajn mondonacojn, laŭ siaj eblecoj (tamen almenaŭ unufoje jare) al la Landaj Perantoj-Reprezentantoj de TEVA. Kie tiu ankoraŭ ne estas, oni pagu rekte al la kasisto en Anglio. La La-Re-ojn ni petas regule informadi la Redakcion kaj la Prezidanton pri la pagintoj.

Ni dankas pro alvenintaj mondonacoj al:

AŬSTRIO: Brath 100 ŝil. ĈEĤIO KAJ SLOVAKIO: Arnoŝt 100, Balejík 100, Kaifosz 75, Kolibár 30+30, Kremerová 100+100, Kusý 20, Lángoŝ 200+200, Minárová 50, Mužlay 50+50, Nováková 50, Pecák 100, Sláĉek 100+300, Smatana 50, Stýblová 50, Tomíšek 100, Váňová 100+30, Vašek 50, Vanĉĉková 100+100 Kĉ/Sk. GERMANIO: Augustat 100, Nahs 100 Sk. "EV" KAJ "TEVA" KORE DANKAS AL ĈIUJ DONACINTOJ!

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO: Christopher Fettes, Saint Columba's College.Rathfarnham, Dublin 16, Irlando
AGANTA PREZIDANTO: S-ro Ernesto Váňa, Nº 163, SK - 962 71 DUDINCE, SLOVAKIO
VICPREZIDANTO: W. Simcock, Clayton House, Butterton, Leek, Staffs ST13 7SR, Britio
ĜENERALA SEKRETARIO: Lilia Fabretto, Via P.Cartoni 12, C.P. 5050, 00152 Romo, ITALIO
KASISTO: Wiliam Parrot, 15. Aldborough Court, Douglas Avenue, Exmouth EX8 2HA BRITIO
TEVA-poŝtĝirkonto: 27 141 8907

Landaj Reprezentantoj - Perantoj de TEVA

Albanio: S-ino Rita Permeti, Rruga "4 Deshmoret" P.11/B, Shk.5, Ap. 20, TIRANE
Argentino: S-ino Clara de Hess, Bolivar 6339, 1875 WILDE
Aŭstralio: Bob Felby, 6 Dorset Street, Semaphore Park, S.A. 5019,
Aŭstrio: Gerard Coll, Leitringerstrasse 53, A-8430 LEIBNITZ, Österreich
Belgio: Camiel De Cock, Vorse Beemden 7, 2980 ZOERSEL, Belgique - België
Blankrusio: Jaroslav Ostapuk, "Sekai" box 175, Postamt, 220050 MINSK
Bolivio: Wilhelminne Verhaaf, Poŝtfako Casilla 3945, COCHABAMA, Bolivia
Brazilo: Onei Boracini, Caixa Postal 16, 15001 SÃO JOSÉ DO RIO PRETO-SP, Brasil
Britio: S-ino Pat Search, 30a Arlington Gardens, Allteborough, Norfolk, NR172NE
Bulgario: Bulgara Esperanto-Asocio, Sekcio de vegetaranoj, PK 66, 1000 SOFIA-C
Ĉeĥio kaj Slovakio: Oľga Novotná, Riznerova 2, SK - 811 01 BRATISLAVA
Danlando: Ejnar Hjorth, Christiansgade 38 2., DK-9000 Ålborg, tel. 9813 4040
Finnlando: S-ro Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF - 055 100 HYVINKÄÄ 51
Francio: Tean-Roger Chasle, 22 rue de la Mairie, F - 22650 PLOUBALAY
Germanio: Claudia Trochold, Klein-Grönland 9/157, 0-9800 REICHENBACH
Grekio: S-ro Todorakopulos Evangelos, Eaku 21, N. Liosia, 131 22 ATHINA
Hindio: S. John Bosco, Nº 1174 Bl. 68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
Hispanio: S-ro Luis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA 13
Hungario: D-rino Mária Papp, Kálvária 96/D, H-6500 BAJA, Hungario
Irano: S. N. Mozaffari, P.K. 11365/5935 TEHERAN, Irano
Irlando: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 16
Israelo: Mark Steinberg, P.O.K. 9137 (K. Eliezer 35157), IL-31091 - HAJFA
Italio: S-ino Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12, C.P. 5050, I-00152 ROMA
Japanio: D. MacGill, Kyto Syudoin, 701 Momi-Tyo, Ohara, SAKYO-KU, 601-12
Jugoslavio: Terezija Kapista, Studentska 39/23, YU-110 70 NOVI BEOGRAD
Kanado: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Québec, H2G 2R8
Kolombio: Inĝ. Libardo Mejía, Apartado Aéreo, 3525, CALI, tel. 53-1627
Kostariko: Danilo Oviedo Quesada, apartado 69, PASO CANOAS, 8255 C.R-
Meksikio: Angel Segura, Apartado Postal M - 20003, México 1 D. F. 06000
Nederlando: TEVAN, poŝtfako 399, NL-3740 AJ BAARN, pĉk. 35 58 335
Norvegio: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N - 1970 HEMNES I HOLAND
Nov-Zelando: Mavis Gibson, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18
Pakistano: S. A. Farani, House Nº K-18, Machine Mohalda Nº 3, JHELUM
Peruo: Inĝ. P.F.Camacho Daza, El Boulevard 131 Monterrico, LIMA 33, Peru
Pollando: Pola Bojarowska, ul. Dvorcowa 44/26, 10-437 OLSZTYN
Portugalio: Portugala E-Asocio, Rua Dr. João Couto 6 r/c A, 1500 LISBOA
Rumanio: F-ino Florina A.Bolos, str. Padin 25-Bl D6 ap 68, 34100 CLUJ-NAPOKA
Rusio kaj la ceteraj iamaj landoj de Sovetunio: dume ĉe Blankrusio (LR-oj serĉataj!)
Svislando: Nancy Fontannaz, Ruisselet 9, CH-1009 PULLY
Sudafriko: J.P. Harmes, 30- Oliënhoutstr. 3, Wilropark - 1725, ROODEPORT
Svedio: Henrik Karlson, Fimongatan 12, S-590 40 KISA
Tajlando: Pho Thamkhajadpaikun, 42 Ari Samphan 5, Rama 6rd, 10400 Bangkok
Togo: Gbeglo Koffi, B.P. 13 169 Nyékonakopé, TG - LOME, Togo
Tunizio: Abderrazak Tabka, Rue Bizerte 72 bis, 4070 M'SAKEN
Ukrainio: Miĥail Lineckij, p.k. 539/1, 254200 Kiev-200
Usono: S-ino Maya Kennedy, 669 Coventry Road, KENSINGTON, CA 94707, U.S.A.
Venezuelo: David G. Valecillos, Calle 79-3-C-72 MARACAIBO-4002
Vjetnamo: Nguyên Dình Long, 50/6/9 Nguyên Dình Chiêu, P.3, Quân Phu Nhuân
Zairio: Nsimba Mfumi Ndogala, Poŝtfako B.P. 1323, KINSHASA 1

ooo

ESPERANTISTA VEGETARANO, ORGANO DE TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO
Adreso de la redakcio: Stano Marĉek, Zvolenská 15/21, CS-036 01 MARTIN, Ĉeĥoslovakio
Telefono kaj telefakso: (00) 42 842 37145

PRESO – TLAČ: AGROKOMPLEX – NITRA

Odosielateľ:

Sendas:

NOVINOVÁ ZÁSIELKA

Podávanie novinových zásielok povolené
OZ SsRP B. Bystrica č.j. 2115/93 PTP 30.6.1993

....

....

....

....